

*Les jardins  
d'*

**Oxy***terre*



# Les jardins d'Oxylierre

## La joie

Nous voici plongés dans les heures sombres de l'hiver, nos jardins sont recouverts d'un manteau craquelant de givre. Il fait froid, et nos promenades s'écourtent. Et pourtant, armés d'écharpes et de laine, nous partons à la rencontre de la joie, non pas à la recherche mais bien à la rencontre. Elle ne se cache pas ! Elle ne se débusque pas au détour d'un arbuste gelé et nous ne devons pas briser de glace.

Nous sommes heureux de vous convier à cette rencontre, qui est loin d'être une coïncidence.



Laurence, Isabelle, Alain, Brigitte

## Table des matières

➤ <b>BILLET SPIRITUEL</b> -----	<b>6</b>
<b>Y'a de la joie dans l'Évangile !</b> -----	6
➤ <b>UN EXPERT</b> -----	<b>8</b>
<b>Retour sur les journées de pastorale des 27 et 28 novembre 2018</b>	
<b>1. Présentation du Père Daniel Federspiel</b> -----	8
<b>2. Synthèse de la conférence du Père Federspiel : Eduquer dans la joie</b> -----	9
1. Eduquer, une brève définition -----	9
2. Y-a-t-il un bon éducateur dans le coin ? -----	9
3. La joie vient des porteurs de Bonnes nouvelles -----	10
4. Un exemple sur le vif : autopsie au bord de la route ( Bartimée) -----	10
5. Appropriations de concepts : -----	13
1. La clé du coffre	
2. La lumière et l'écoute	
3. La bonté en cadeau	
<b>3. Y'a un clown dans ma classe</b> -----	16
<b>4. Un peu clown, Monsieur le Directeur ?</b> -----	17
<b>5. A la rencontre de son propre clown</b> -----	18
➤ <b>QUELQUES PENSÉES GLANÉES</b> -----	<b>19</b>
➤ <b>COIN LECTURE : COUP DE CŒUR</b> -----	<b>20</b>
<b>La puissance de la joie</b> – Frédéric Lenoir -----	20
➤ <b>COIN CINÉ</b> -----	<b>20</b>
<b>The family Man</b> -----	20
➤ <b>SE NOURRIR DE TEXTES</b> -----	<b>21</b>
<b>Définitions</b> -----	21
<b>La joie</b> – Frédéric Lenoir -----	22
<b>Joie et sens de l'humour</b> – Pape François -----	23
<b>Cultiver la joie</b> – Marie-Jo Thiel -----	24
<b>Eduquer à la joie</b> – Jean-Marie PetitClerc -----	25
<b>La joie</b> – Marcelle della Faille -----	26
<b>Le jardinier</b> – Rose Fourcaut -----	27
<b>Esprit de joie</b> – Michel Hubaut -----	27
<b>Au cœur de la joie</b> – Anonyme -----	28
<b>Les deux joies</b> – François Garagnon -----	29
<b>Le secret de la joie</b> – Pape Benoît XVI -----	30

➤ <b>PRIER</b> -----	31
<b>Découvrir la pluie</b> – vidéo Notre-Dame du Web -----	31
<b>Merci pour ces petites joies</b> – Anonyme -----	32
<b>Que votre joie soit parfaite !</b> – Brigitte Butez -----	32
<b>Aide-moi à trouver plus de joie en moi !</b> – Sœur Emmanuelle -----	32
<b>Hymne à la joie !</b> – Mère Térésa -----	32
<b>Amour et humour</b> – J. Harana -----	33
<b>Mon Dieu, j'ai de la joie quand...</b> - Pasteur André Dumas -----	33
➤ <b>POUR ALLER PLUS LOIN</b> -----	34
➤ <b>HUMOUR</b> -----	34
<b>Suggestion pour les maternelles</b> -----	<b>35</b>
➤ <b>LIVRE COUP DE CŒUR</b> -----	35
<b>Les questions des petits sur les émotions</b> -----	35
<b>Qu'est-ce que tu vois ?</b> -----	35
<b>Boîte à bonheurs</b> -----	36
➤ <b>COIN CINÉ</b> -----	36
➤ <b>ANIMATION</b> -----	37
<b>J'ai vécu un moment de joie</b> -----	37
➤ <b>UNE PHRASE BIBLIQUE</b> -----	<b>38</b>
➤ <b>PRIÈRES</b> -----	38
<b>Quand on a bien joué</b> -----	38
<b>Quand on est content</b> -----	38
➤ <b>UNE CHANSON</b> -----	<b>39</b>
<b>Y'a mille choses</b> – Henri Dès -----	39
<b>Suggestion pour les 6-9 ans</b> -----	<b>40</b>
➤ <b>COIN LECTURE</b> -----	<b>40</b>
<b>Le vieux monsieur du 33 ème étage</b> -----	40
<b>Je suis heureux</b> -----	40
➤ <b>COIN CINÉ</b> -----	<b>41</b>
<b>Alike</b> -----	41
➤ <b>TEXTES</b> -----	<b>42</b>
<b>Où est le bonheur ?</b> – Anonyme -----	42
<b>Un conte : le puissant seigneur</b> -----	42
➤ <b>ANIMATIONS</b> -----	<b>43</b>
<b>Qui est-ce ?</b> -----	43

<b>Les expressions de la joie</b> -----	<b>44</b>
➤ <b>UNE PHRASE BIBLIQUE</b> -----	<b>44</b>
<b>Soyez toujours dans la joie !</b> -----	<b>44</b>
➤ <b>PRIÈRES</b> -----	<b>46</b>
<b>Il y a plus de joie à donner qu'à recevoir</b> -----	<b>46</b>
<b>La joie pour dire ta parole</b> -----	<b>46</b>
➤ <b>UNE CHANSON</b> -----	<b>47</b>
<b>Cap la joie !</b> -----	<b>47</b>
<b>Suggestions pour les 10-12 ans</b> -----	<b>48</b>
➤ <b>COIN LECTURE</b> -----	<b>48</b>
<b>Pollyanna</b> -----	<b>48</b>
<b>Les goûters philo : La tristesse et la joie</b> -----	<b>48</b>
➤ <b>COIN CINÉ</b> -----	<b>49</b>
<b>Vidéo « Et tout le monde s'en fout » - les émotions</b> -----	<b>49</b>
<b>Court-métrage : « Monkey Symphony »</b> -----	<b>49</b>
➤ <b>TEXTES</b> -----	<b>50</b>
<b>Ce qui te met en joie – Aline de Pétigny</b> -----	<b>50</b>
<b>Cultive la joie</b> -----	<b>50</b>
<b>Comment jouer la petite musique de la joie ? – F. Garagnon</b> -----	<b>50</b>
<b>Comme une huile dans la lampe – Abbé Sylvain</b> -----	<b>51</b>
<b>Le bonheur – H. Ellenberg</b> -----	<b>51</b>
➤ <b>ANIMATIONS</b> -----	<b>52</b>
<b>Vidéo d'un atelier philo sur la joie</b> -----	<b>52</b>
<b>Le jeu des 10 attitudes pour accueillir la joie</b> -----	<b>52</b>
➤ <b>UNE PHRASE BIBLIQUE (idem 6-9 ans)</b> -----	<b>53</b>
➤ <b>UNE PRIÈRE</b> -----	<b>53</b>
<b>Il y a des jours où. .. – Père Robert Riber</b> -----	<b>53</b>
➤ <b>DES CHANSONS</b> -----	<b>54</b>
<b>Je veux – Zaz</b> -----	<b>54</b>
<b>Un feu de joie – Bénabar</b> -----	<b>54</b>
➤ <b>UNE PHOTO</b> -----	<b>55</b>

## ➤ BILLET SPIRITUEL

### « Y a d'la joie » dans l'Évangile

**La joie éclate dès le tout début de l'évangile.** Celui qui en annonce la bonne nouvelle est surtout Luc. Jésus va naître, un sauveur vient au monde.

Avant même cet événement, lorsque Marie rend visite à sa cousine Elisabeth, Jean-Baptiste bondit de joie dans le ventre de sa mère.

Marie, que le salut de l'Ange avait invitée à la joie, chante avec autant de joie que d'humilité le Seigneur qui est devenu son fils pour sauver les humbles : « Mon âme exalte le Seigneur, et mon esprit tressaille de **joie** en Dieu mon Sauveur parce qu'il a porté son regard sur son humble servante. Oui désormais, toutes les générations me diront bienheureuse, parce que le Tout Puissant a fait pour moi de grandes choses ... » (Lc 1, 41-55).

Lors de la naissance à Bethléem, l'ange du Seigneur dit aux bergers « Voici que je vous annonce la bonne nouvelle d'une grande joie qui sera pour tout le peuple : Aujourd'hui vous est né un Sauveur qui est le Christ Seigneur ». Les bergers se rendirent sur place pour aller voir Marie, Joseph et l'Enfant puis « ils s'en retournèrent, chantant la gloire et les louanges de Dieu pour tout ce qu'ils avaient vu et entendu, en accord avec ce qui leur avait été annoncé. » (Lc 2, 1-21)

Et les mages qui avaient vu à l'Orient l'astre annonciateur de la naissance de quelqu'un de « grand », vinrent pour lui rendre hommage. L'étoile avançait devant eux et les mages éprouvèrent une grande joie quand elle s'arrêta au-dessus de l'endroit où était né l'enfant (Mt 2, 1-10).

### **Une joie intérieure naît toujours de la rencontre avec Lui**

Quand Il passait, à travers les villes et les villages, « la foule était dans la joie » (Lc 10, 21).

Lors des noces de Cana, il change l'eau en vin. Avec ce signe, il inaugure une nouvelle relation avec son peuple, une relation construite sur la réjouissance, représentée par le vin.

Au cours de sa vie publique, Jésus côtoie souvent des personnes marginales, exclues de la société juive de l'époque. La bonne nouvelle n'est pas réservée aux gens « bien ».

Jésus s'invite chez Zachée par exemple et celui-ci le reçoit avec joie. Zachée est collecteur d'impôts au service des occupants romains. On ne sait pas ce que Jésus lui a dit pendant le repas, mais ce qu'on sait, c'est que ce riche Zachée se sent touché et dit : « Je vais rendre ce que j'ai volé et je vais partager mes biens. » (Lc 13, 17)

Il passe au-dessus du politiquement correct. Il appelle le publicain Lévi pour le suivre, rencontre la Samaritaine, les lépreux, la femme adultère, ... Il n'enferme personne dans une étiquette.

Le comportement de Jésus face à ces personnes est source d'une joie qui est durable, vivace.

Il donne des enseignements, il guérit des malades, des infirmes mais pas comme un guérisseur. Il redonne vie, il remet debout – au sens symbolique aussi- il rend heureux. Bref, il sauve.

**À ses apôtres, Jésus promet la joie.** « Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon Amour... Je vous ai dit toutes ces choses pour que ma joie soit en vous et que votre joie soit parfaite. » (Jn 15, 9.11)

Jésus envoie ses disciples deux par deux vers les villes pour annoncer la venue du Royaume de Dieu. Les disciples reviennent tout joyeux vers lui. Jésus leur dit : « Réjouissez-vous de ce que vos noms sont inscrits dans les cieux. » À cette heure même, Jésus fut pris tout entier par la joie de l'Esprit Saint. Il éleva la voix et dit « Je proclamerai tes grandeurs, Père, Seigneur du ciel et de la terre, car tu as caché ces choses aux sages comme aux intelligents et tu les as révélées à des tout-petits. Oui Père, c'est cela qui t'a paru bon ! » (Lc 10,17 ; 20-21).

**Lors des derniers moments de sa vie sur terre,** Jésus rassure ses disciples : « Ce que vous demanderez en mon nom, vous l'obtiendrez du Père » (Jn 14, 16-20) ; « Vous serez tristes, mais votre tristesse se changera en **joie** (...). Je vous verrai de nouveau et votre cœur sera dans la **joie**, et votre **joie**, nul ne vous l'enlèvera. (...) Jusqu'ici vous n'avez rien demandé en mon nom ; demandez et vous recevrez, pour que votre **joie** soit complète. » (Jn 16, 20-24).

Au moment où Marie-Madeleine et d'autres femmes arrivent au tombeau où Jésus avait été déposé après sa mort, un ange leur annonce la Résurrection. Elles sont bouleversées et elles quittent le tombeau en courant pour annoncer la Bonne Nouvelle aux disciples : « tout émuës et pleines de joie » (Mt 28, 1-8)

Toutefois, la passion a tellement ruiné l'espérance des disciples qu'ils n'osent pas s'abandonner à la joie (Lc 24,21.41). Mais quand le Ressuscité, après leur avoir promis la force de l'Esprit (Lc 24,44.49 ; Ac 1, 8), monte au Ciel, ils sont dans une grande joie (Lc 24, 52s) ; la venue de l'Esprit la rend aussi communicative (Ac 2,4.11) qu'inébranlable.

**Après sa résurrection,** là où arrivaient les disciples il y avait une « **joie** vive » (Ac 8,8). Une joie dynamique qui pousse vers les autres. Si la vraie joie vient de Dieu, si elle est jaillissement de l'amour, il faut qu'elle soit contagieuse !

**La parole de Jésus a produit son fruit : ceux qui croient en lui ont en eux la plénitude de sa joie (Jn 17,13)**

**(Pour l'équipe Oxylière, Isabelle)**

## ➤ UN EXPERT

Retour sur les journées de pastorale scolaire des 27 et 28 novembre 2018

### « Eduquer dans la joie »

#### 1. Présentation du Père Daniel Federspiel



Le Père Daniel s'est impliqué très tôt dans le monde du théâtre où il enfle le costume du clown. Quand il pense à la vie religieuse et qu'il rentre chez les salésiens de Don Bosco, il brûle son « déguisement et ses accessoires pour passer à autre chose...Sauf que, lors de son ordination, en 1990, Mgr DECOURTRAY lui donne la mission d'être un prêtre parmi les clowns et un clown parmi les prêtres. La spécificité des salésiens est de faire de l'éducation un sacrement. Le Père Daniel se nourrit donc de l'éducation qui pour lui est un chemin spirituel. Aujourd'hui, outre ses nombreux contacts directs de clown au milieu des enfants, il est Provincial de la Communauté salésienne de Don Bosco. Il s'est consacré à la formation d'éducateurs et donne aujourd'hui des conférences essentiellement dans le monde de l'éducation.

#### **Mais qu'est-ce qu'un clown et en quoi le clown peut-il nous apporter un regard différent sur notre métier de directeur, d'enseignant, d'éducateur ?**

Le personnage de clown trouve son origine dans le monde du cirque. A l'origine jongleur, acrobate, magicien ou dresseur de lions, il a le plus souvent vécu un accident qui ne lui permet plus d'assurer son art initial. Il trouve alors souvent une reconversion au sein du cirque en assurant une présence sur la piste entre deux numéros pour faire rire les gens.

Le clown est donc un personnage souvent diminué, marqué par la blessure, qui rebondit et se crée une nouvelle place et trouve un nouveau sens à sa présence au sein de la communauté du cirque.

On peut établir une **comparaison entre la figure du clown et celle du Christ**. Le clown, saltimbanque blessé, brisé dans sa chair, reste présent autrement en apportant non pas un talent qui lui a échappé, mais de l'émotion et de la joie. Jésus, fils de Dieu, a pris la place de l'homme le plus déchu, et revient ensuite montrer ses plaies et nous apprendre qu'on peut les dépasser. Le clown, dérisoire et toléré, est devenu la figure de proue du monde du cirque. Le Christ, condamné à une mort honteuse, devient à son tour la figure du sauveur. »

**Le chrétien pourra y voir là la figure du Christ défiguré mais qui sera transfiguré. Les chrétiens oublient parfois de montrer un visage transfiguré. Or, c'est une posture d'espoir fondamentalement chrétienne qui témoigne que la mort n'est pas la fin.**

**Un clown, c'est donc avant tout quelqu'un qui, par son attitude, accepte le réel tel qu'il est mais qui dépasse son propre doute pour discerner davantage quelque chose de beau plutôt qu'une source de découragement ou d'agacement.**

## 2. Synthèse de la conférence du Père Daniel Federspiel : Eduquer dans la joie

### 1. Eduquer ? Une brève définition

Eduquer vient du latin (e- ducere) qui se traduit littéralement par « **tirer hors de** ». L'acte d'éduquer revient donc à aider un enfant, un adolescent à quitter un lieu, une histoire, pour aller vers son avenir. Cela demande avant tout une passion, un courage. Tout être humain est amené à vivre un processus de croissance. La nature elle-même force ce processus de croissance.

Eduquer, c'est donc sortir l'enfant de l'*enfance* pour aller vers l'*adolescence*, puis vers l'*adulte*. Cela se fera par passages successifs de zones de confort en zones d'inconfort et de zones d'inconfort en nouvelles zones de confort où chaque passage pourra constituer un moment de crise plus ou moins intense.

Eduquer, c'est traverser ces étapes successives. Cela ne peut se faire qu'avec l'aide d'accompagnateurs.

Dans le contexte scolaire, c'est le directeur qui aura la place particulière d'être en responsabilité de la communauté éducative, en coordination d'une équipe d'enseignants, d'éducateurs qui collaborent à relever ce défi.

Eduquer, c'est également amener l'enfant (In-fans = celui qui n'a pas la parole) d'un stade de « non-parlant » vers un stade assumé où l'enfant va devenir capable de maîtriser la parole au service de l'expression de son propre ressenti, de son propre avis (parler en termes de « je »).

Le processus d'éducation confié à la communauté éducative est donc un processus **Joyeux**, même s'il faut être conscient que cela ne fait pas toujours rêver de grandir. Aujourd'hui, la description du monde adulte dans une vision assez noire de l'avenir ne va pas nécessairement inciter le jeune à grandir. Exemple : Quand des adultes disent « le niveau baisse », les ados répondent : « oui mais nous, on n'a pas envie de couler avec vous. »

Toute difficulté rencontrée par l'enfant lors de ce processus va l'amener naturellement à se protéger, à se réfugier dans le stade précédent. L'objectif de l'éducateur sera d'accompagner l'enfant à redéposer sa protection.

### 2. Y-a-t-il un bon éducateur dans le coin ?

A l'instar de Don Bosco, Marcellin Champagnat ou encore Jean-Baptiste de la Salle, nombreux peuvent être les référents qui inspirent l'action des éducateurs. Daniel Federspiel nous propose d'observer Jésus dans cette attitude d'éducateur à travers un texte évangélique.

Jésus est un formidable éducateur. Il ne connaissait pas ce terme mais se présentait comme tel, sous le vocable de « Pasteur » ou de « Bon pasteur », celui qui **connaît** et **conduit** son troupeau, celui qui sécurise le troupeau et les brebis connaissent sa voix. Il conduit en même temps qu'il accompagne. Cela nécessite une (re)connaissance mutuelle entre le pasteur et le troupeau. Cela nécessite d'avoir consacré du temps à construire une relation avec le troupeau. Quand cela se passe ainsi, le directeur peut quitter son école en confiance car il sait que ça se passera bien, car les enseignants et les éducateurs ont pu créer une bonne relation avec les jeunes.

Un directeur, un enseignant, a pour mission d'être un « bon pasteur ». Celui qui est re(connu) par le jeune à sa voix, ses attitudes, ses valeurs... Celui qui connaît le jeune qu'il accompagne... Connaître, c'est « naître avec ». Connaître, c'est éveiller sa propre vigilance d'être attentif à chaque progrès de l'enfant et les valoriser, c'est pouvoir lui révéler la bonne nouvelle de son progrès.

Un bon pasteur est avant tout un **porteur de bonnes nouvelles**. Le chemin d'éducation est ce chemin qui par essence est ponctué de bonnes nouvelles, d'encouragements donnés au jeune. La bonne nouvelle va le renforcer dans ses capacités, dans ses compétences grandissantes. Pour être un « bon pasteur, il faut avant tout être vecteur de messages positifs. C'est sur ces messages

positifs qu'ensuite, l'enfant sera prêt à ajouter de nouvelles expériences, de nouveaux apprentissages.

### 3. La joie vient des porteurs de Bonnes nouvelles

Le clown est cet observateur de la vie avec une réelle aptitude à regarder les choses positivement. Dans son attitude, on peut discerner la capacité de jouer avec l'observation, avec le réel, ce que l'on ne voit pas, ce que l'on voit ou encore ce que l'on cache.

Un clown se base sur l'observation pour, quand il le peut, en dégager une bonne nouvelle...

La joie des porteurs de bonnes nouvelles vient de la connaissance. La capacité d'un bon éducateur est de naître avec ses élèves, d'être présent à des moments clés qui sont de l'ordre de la naissance (d'un nouveau progrès). Le professeur assiste à des naissances successives de l'élève, des progrès successifs. Plus on vit ces moments, plus on prend le temps de « naître avec ».

### 4. Un exemple sur le vif : autopsie au bord de la route

Observons Jésus dans son attitude éducative à travers **un texte de l'Evangile (Marc 10, 46-52 - La guérison de Bartimée)**. Il s'agit de le regarder dans sa posture éducative et non de chercher dans ce récit une démarche de foi.

Jésus et ses disciples étaient venus à Jéricho. Et tandis que Jésus sortait de Jéricho avec ses disciples et une foule nombreuse, un mendiant aveugle, Bartimée, le fils de Timée, était assis au bord de la route.

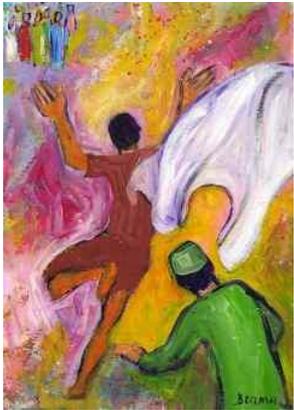
Apprenant que c'était Jésus de Nazareth, il se mit à crier: «Jésus, fils de David, aie pitié de moi!». Beaucoup de gens l'interpellaient vivement pour le faire taire, mais il criait de plus belle : « Fils de David, aie pitié de moi ! » Jésus s'arrête et dit : « Appelez-le. ».

On appelle donc l'aveugle, et on lui dit : « Confiance, lève-toi : il t'appelle. ». L'aveugle jeta son manteau, bondit et courut vers Jésus. Jésus lui dit : « Que veux-tu que je fasse pour toi ? – Rabbouni, que je voie. ». Et Jésus lui dit : « Va, ta foi t'a sauvé. »

Aussitôt l'homme se mit à voir, et il suivait Jésus sur la route.

Ce que je lis	Ce que j'observe	Ce que j'apprends
Jésus <b>et ses disciples</b> arrivent <b>à Jéricho</b> .	Jésus ne travaille pas seul ! Jésus se déplace, il est en mouvement.	Un éducateur ne travaille pas seul. Il travaille en équipe.
Et tandis que <b>Jésus sortait de Jéricho</b> avec ses disciples et une foule nombreuse,	Bartimée se trouve en dehors de la ville, en quelque sorte, il est « hors du coup », dans une situation critique, voire d'exclusion du groupe.	Un élève apprend dans des situations critiques.
un <b>mendiant aveugle</b> , Bartimée,	Bartimée est aveugle. Il ne voit pas. Il est mendiant. Il a besoin d'être assisté. Il se doit d'être efficace en mendicité. Il a besoin de faire pitié. Il est au bord de la route. Il n'est plus dans le mouvement. Il est « sur le côté ».	L'éducateur sera attentif quand l'enfant est « hors du coup », quand il ne voit pas ce qu'il veut faire, quand il est en attitude de découragement, de besoin...l'élève en situation de crise. La pitié marche souvent avec les profs, le

		directeur ... Des jeunes vont exploiter cela.
<b>le fils de Timée</b> était assis au bord de la route.	Bartimée n'est pas reconnu pour ce qu'il est, pour qui il est. Il est connu par son Père, Timée. On ne le connaît que par la réputation d'un autre.	Combien de fois, dans notre posture d'enseignant, nous ne posons pas un jugement hâtif sur l'élève que nous accueillons, sans avoir pris le temps de le connaître, lui. L'élève assis au fond de la classe est parfois considéré comme un poids car à cause de lui, le cours n'avance pas.
Apprenant que c'était Jésus de Nazareth, <b>il se mit à crier :</b> - Jésus, fils de David, aie pitié de moi !	Bartimée se met à crier. Il n'est pas muet, il n'est pas sourd. Il est aveugle mais il sait entendre, il sait crier. Il a des ressources. Il a une intelligence. Il a une capacité d'adaptation. Il a entendu que c'était Jésus.	Chaque élève a des atouts pour quelque chose. En parlant avec lui, on peut les capter, se rendre compte qu'il sait faire des choses.
Beaucoup de gens l'interpellaient vivement <b>pour le faire taire</b> , mais il criait de plus belle : Fils de David, aie pitié de moi !	On veut le faire taire...mais il poursuit. Il force l'interdit. Il n'obéit pas. Alors qu'on veut le faire taire, il n'obéit pas. Il frise l'insolence...il prend un risque à poursuivre ses cris.  Le risque est grand, c'est le risque d'être définitivement mis sur le côté...mais il persiste et brave les risques. Qu'a-t-il à perdre ?  Bartimée fait un autre constat que celui des gens qui l'entourent. Il a conscience qu'il n'a plus rien à perdre. Il faut qu'il tente sa chance.	En tant qu'éducateur, je dois observer comment l'élève peut supporter les règles sans rien dire.  Nos élèves en situation de difficulté n'ont plus rien à perdre. Par ailleurs, il a besoin de tester jusqu'où il peut aller. L'élève crie, il tente sa chance pour qu'on fasse attention à lui. Ils attirent alors l'attention pour exister. Ils adaptent leur comportement à la situation. Ils ont des raisons de se faire remarquer. C'est leur « dernière » chance d'exister et d'attirer l'attention sur eux.  En situation de crise, l'acte éducatif va reposer sur la chance, sur la dernière chance...
<b>Jésus s'arrête</b> et dit :	Là, Jésus s'arrête. Il se met à la hauteur de Bartimée. Il oblige ainsi tout le monde, les disciples, la foule à s'arrêter sur ce point de référence. Bartimée, à ce moment, va focaliser l'intérêt de Jésus et de tous.	Un éducateur se met à la hauteur de son élève.  Un éducateur est celui qui est capable de s'arrêter, d'arrêter le groupe pour se mettre à la hauteur, au rythme de l'enfant.

<p>- <b>Appelez-le</b></p>	<p>Jésus a entendu la voix de Bartimée mais ne l'appelle pas lui-même. Il va demander à ses disciples de l'appeler. Il ne va pas au secours. Il va s'appuyer sur une communauté de personnes pour « éduquer ».</p> <p>Il va impliquer la communauté qui l'accompagne. Il va « intégrer » Bartimée. Il le fait venir. Il ne va pas vers lui...il l'intègre au processus.</p>	<p>Quand un jeune est en difficulté, par réflexe, l'éducateur peut se dire : « <b>je sais</b> ce qu'il faut faire. » Là, c'est un mauvais éducateur car ça ne va pas aider le jeune à se relever.</p>
<p>On appelle donc l'aveugle ; et on lui dit :</p> <p>- <b>Confiance</b>,</p>	<p>Tout le processus éducatif se fonde sur la confiance. Pour que Bartimée puisse progresser, toute une communauté lui propose de mettre en place la confiance.</p>	<p>C'est une prise de risque. La confiance est d'abord un processus qui débute par celui qui la donne.</p> <p>L'éducateur doit toujours prendre le risque de la confiance. Il n'y a pas d'acte d'éducation sans prise de risque pour l'éducateur comme pour le jeune.</p>
<p><b>lève-toi</b> ; il t'appelle</p>	<p>Ensuite, la communauté propose à Bartimée de se lever.</p>	<p>Pour travailler en éducation, il faut lever l'autre. Lui donner sa dignité...L'élève n'apprend pas abattu, couché, prostré...il apprend dans la dignité.</p>
<p>L'aveugle <b>jeta son manteau, bondit et courut vers Jésus</b> ;</p>	<p>Pour sortir de la situation où il est, Bartimée a besoin de prendre un risque, de déposer sa protection. Jeter son manteau, c'est rompre avec tout ce qu'on a dit de moi.</p> <p>Une fois sa protection déposée, il peut bondir car une confiance reçue, cela donne des ailes. <b>La vie reprend le dessus.</b> Tout est alors possible. On se sent prêt à apprendre.</p> <p>Il courut vers Jésus. Lorsqu'il a abandonné sa protection, la trajectoire naturelle pour Bartimée est « Jésus », comme un aimant attiré vers la vie...(mais nous entrons là dans un acte de foi)</p>	<p>Dans tout acte d'éducation, l'éducateur a besoin que l'élève désamorce son système de défense.</p> 

Jésus lui dit : <b>Que veux-tu que je fasse pour toi ?</b>	Bartimée seul sait ce qui est bon pour lui. Tout est possible mais c'est à lui de choisir.	L'éducateur doit abandonner ses certitudes sur ce qui est bon pour l'élève.
- Rabbouni, <b>que je voie.</b> Et Jésus lui dit :	« Que je voie... » : Jésus ne répond pas au besoin exprimé par Bartimée. Il n'entre pas dans le jeu de Bartimée en tant que « Maître » qui sait.	
- <b>Va</b> , ta foi t'a sauvé. Aussitôt, l'homme se mit à voir, et <b>il suivait Jésus</b> sur la route.	Jésus répond « va, ta foi t'a sauvé ». Il le remet en mouvement... et ce n'est qu'à ce moment-là qu'en conséquence, Bartimée voit.  « Va » et non « Viens » : c'est là que l'on observe l'essence d'un bon éducateur. Il construit l'autre pour qu'il n'ait plus besoin de lui.  Jésus ne le rend pas dépendant de lui.  Jésus le rend conscient de la confiance en lui qu'il a retrouvée.  C'est la confiance qu'il a donnée qui sauve Bartimée.	Un éducateur c'est quelqu'un qui remet l'autre en mouvement vers SON propre chemin. Il ne dit pas « viens » mais « va ».  L'éducateur, c'est celui qui rend confiance à l'enfant pour lui permettre d'avancer. Il ne veut pas une relation de dépendance.
<b>Toute démarche d'éducation, tout processus éducatif passe par la restauration préalable d'une confiance entre l'éducateur et le jeune.</b>		
<b>Sans confiance, il n'y a pas d'éducation possible.</b>		

#### PROPOSITION DE 2 QUESTIONS DE REFLEXION AVEC SON EQUIPE EDUCATIVE

- *Dans le cas concret de ce texte et de ce qu'il nous apprend sur l'attitude éducative, qu'est-ce qui vous marque le plus ? Etes-vous interpellé ? En quoi ?*
- *Quelles questions cela vous pose dans votre propre pratique en tant qu'enseignant, en tant qu'éducateur ? Pour vous et pour toute l'équipe ?*

#### 5. **Appropriation des concepts** : « Et si c'était plus facile que l'on s'imagine ? »

Nous constatons que dans le processus d'éducation, la confiance est un vecteur indispensable d'apprentissage.

**Si la confiance est un vecteur principal dans ce processus d'éducation, on peut noter que cette confiance est d'abord naturelle.**

La majeure partie de notre être est en effet conditionné par ce rapport de confiance initial. La confiance fait partie de notre ADN. Dès la naissance, nous avons été baignés dans une volonté de mise en confiance dans notre environnement d'accueil. L'enfant qui aurait malheureusement

vécu l'inverse ne serait pas dans des conditions favorables d'apprentissage. Notre rapport à l'humain, historiquement, a généralement commencé par la confiance.

### Quelques ingrédients pour une bonne pratique

#### 1. La clé du coffre.

**L'être humain ne peut se dire que si on lui laisse du temps.**

L'éducateur, l'enseignant, le directeur doit pouvoir vérifier ce climat de confiance et s'employer à rassurer l'élève qu'il accueille pour qu'il puisse vivre avec la conviction que la confiance est présente dans ce monde qui l'accueille.

**Si tel n'est pas le cas, l'élève va inévitablement commencer par tester cette confiance.**

**On parle souvent à ce moment- là d'un jeune difficile. Il serait plus juste de parler d'un jeune en difficulté. Ce qui n'est pas du tout la même chose.**

Un jeune en difficulté a toujours une sorte de « boîte noire » à l'intérieur de lui. A l'instar des avions en perdition, la boîte noire contient toujours l'ensemble des événements de l'histoire et, dans le cas d'enfant en difficulté, on peut y retrouver l'ensemble des événements qui ont conduit à la rupture. Eduquer, conduire hors de, c'est avoir accès à la boîte noire. On ouvre cette boîte quand la crise a lieu. On dit STOP ! Pour avoir accès à cette boîte noire, l'éducateur a besoin de construire une certaine confiance et une relation de qualité vraie car la boîte noire est toujours un système de protection. Si on l'enlève, la personne devient fragile. Dans le texte biblique, le manteau de Bartimée qui lui sert de protection.

Il y a effectivement un risque majeur de livrer l'intérieur de sa boîte noire pour un jeune en difficulté car il prend le risque de se fragiliser.

La boîte noire, chez le jeune, cela peut être le look, la cigarette, la drogue, l'attitude... Il ne faut pas s'arrêter à la boîte noire. Si l'on stigmatise l'intérieur de la boîte noire, on l'amplifie. Si on amplifie la boîte noire, l'enfant reste pétrifié dans ce qu'il a fait ou vécu de négatif. Trop souvent, nos communautés éducatives stigmatisent.

**Une des clés pour accéder à la boîte noire de l'enfant est le don de la confiance, de l'affection.** La confiance se donne par celui qui en possède et qui la partage. Le but de l'opération, c'est d'ouvrir la boîte rouge. Il faut d'abord ouvrir la boîte noire pour avoir accès à la boîte rouge qui est la boîte de la vie qui contient le cœur. Mais, ce n'est pas à l'enfant d'ouvrir sa boîte rouge. Pour avoir accès à la boîte rouge, il faut une relation de confiance avec le jeune. **Il n'y a pas de confiance sans affection.** Plus on connaît la boîte rouge, moins on voit la carapace noire. Le travail sur le cœur est possible si le jeune a abandonné le dispositif de protection. Pour cela, le rôle de l'éducateur est de garantir à l'élève une protection dans la classe. C'est-à-dire de donner une place à chacun dans le groupe. Eduquer à la joie, c'est de permettre à cet « horde » d'élèves de devenir une classe. Dire aux élèves : « on va essayer de créer une classe. ». La direction pourrait aussi par exemple demander aux professeurs lors des conseils de classes, de parler des élèves sans leur donner de surnom.

#### 2. La lumière et l'écoute

La seconde clé vient de la capacité d'observation. Dans la boîte il y a une balle jaune qui symbolise la lumière. Celle-ci révèle les choses telles qu'elles sont. Eduquer dans la joie est possible à condition de mettre en lumière. Pour travailler ensemble, il faut travailler dans la lumière. C'est une condition à la joie. Jésus parle de la lumière, « vous êtes la lumière du monde » dit-il. La lumière rend les choses visibles. Mettre en lumière, c'est mettre en vérité. L'éducateur cherche la lumière de l'élève. On entend parfois plus tard de la bouche de certains élèves : « vous avez été un bon prof ! »

Mettre en lumière, c'est aussi mettre en évidence les ombres. Si vous ne souhaitez pas d'ombre, il faut éteindre la lumière. L'éducateur doit accepter qu'il y ait des zones

d'ombres. C'est à ce moment que l'éducateur doit être prêt à accueillir les blessures du jeune. Jésus dit à Judas : « Sois au clair, fais ce que tu as à faire. » Il ne dit pas ce qu'il doit faire.

Travailler au niveau du cœur car sans affection, pas de confiance !

### 3. La bonté en cadeau

Travailler la dimension éducative qui implique l'affection donne de la joie.

On entend parfois un élève qui dit : « En Anglais, ça ne va pas, la prof ne m'aime pas ». Il y a une analogie entre l'affection reçue et l'efficacité de l'éducation. L'élève tente d'exprimer qu'il apprend mieux dans une relation affectueuse. Plus je donne de l'affection, plus je vais en fabriquer, plus elle va grossir. Il y a plus de joie à donner qu'à garder. L'enseignant est riche de savoirs mais encore plus riche quand il peut partager. Cela est source de plaisir. C'est la nature de l'enseignement.

Pour ouvrir la boîte noire, il ne faut surtout pas être psychorigide. Une bonne manière d'éduquer dans la joie, c'est de modifier son langage, un langage qui évite la stigmatisation. L'objectif premier dans toute salle de classe est de protéger l'élève.

Chaque élève doit avoir une place protégée. Il faut passer du temps et réellement travailler à donner une place à chaque élève. Au début, on a une boîte noire plus grosse que la boîte rouge et plus le temps passe, plus la boîte rouge grossit, au point de devenir plus imposante que la noire.

Le contraire de la confiance, c'est la trahison. Dans une école, le chemin de chacun est personnel. Il a parfois pu altérer plus ou moins sa capacité de confiance dans le monde qui l'entoure. Dans la boîte, il y a aussi une balle bleue qui symbolise les « coups » que l'élève a reçus. (Exemples : un père alcoolique, le suicide d'une personne proche, une belle-mère que le jeune ne supporte pas, l'abandon, ...)

En tant que directeur, enseignant, la confiance est un vecteur indispensable et le dysfonctionnement de cette confiance est très grave.

La qualité du bon Pasteur réside dans la qualité de la présence à l'autre qui se traduit par la qualité du temps consacré, du choix des lieux de présence et d'intervention, des espaces de relation, de la qualité du juste regard posé, des paroles choisies... Le bon éducateur s'intéresse au monde du jeune, montre un intérêt à rejoindre le jeune dans les domaines qui l'intéressent. Donner de l'affection, c'est aider l'autre à grandir. Donner c'est apprendre à l'autre à donner. Le bon pasteur donne sa vie pour ses brebis.

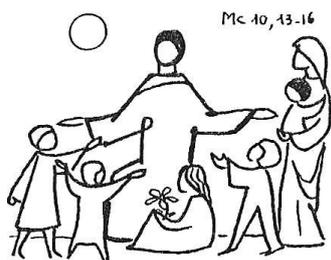
Eduquer dans la joie, c'est être heureux dans sa fonction, dans son rôle. Ce qui nécessite parfois un travail sur soi pour revisiter son histoire et déceler ses peurs pour les surmonter.

Le directeur ou l'enseignant doit pouvoir avoir une **triple posture**. Trois postures distinctes dans lesquelles il ne peut pas être en même temps : celles du père, du frère et de l'ami.

**Le père** rappelle la loi, interdit, limite. Il a une posture d'autorité qui lui est donnée, reconnue et légitimée par ses destinataires.

**Le frère**, c'est celui qui va se mettre en situation d'« être avec » et qui va pouvoir dire : « je te comprends, je ne t'abandonnerai pas ». (Il y a une différence entre la punition et la sanction. La punition vise à mettre de côté. La sanction vise à réintégrer.)

**L'ami**, c'est celui qui donne un conseil d'ami. Dire par exemple à un élève de se méfier quand il dit certaines choses pour que cela ne se retourne pas contre lui.



Dans l'épisode biblique de Jésus avec les enfants, on remarque qu'il les laisse venir à lui, qu'il les embrasse et qu'il les bénit. Il les accueille, il établit une relation avec eux et il dit du bien d'eux. On retrouve ces 3 dimensions (**accueillir- entrer en relation-dire du bien**) dans la démarche éducative.

**Audition de « 52 paroles de jeunes » :**

<https://vimeo.com/channels/1409102/page:1> – Le poids des mots

### 3. Y'a un clown dans ma classe !



Quand il revêt sa tenue de clown, le **Père Daniel Federspiel** devient alors **le clown Papi**, et va exercer ses facéties dans les salles de classe. Pour préparer sa venue dans une école, un scénario se met en route. Le directeur reçoit une lettre qui sera lue en classe. Cette lettre vient d'un monsieur qui héberge un clown ne sachant ni lire ni écrire et qui, de plus, est fainéant. Ce monsieur explique qu'il a entendu parler de cette école, de ses professeurs et des enfants. Puis vient la question : accepteriez-vous de prendre ce clown, à l'essai, comme élève ? Alors les enfants sont invités à dire ce qu'ils en pensent. Est-ce que ça ne va pas nous retarder ? Combien de temps va-t-il rester ? Où allons-nous le mettre ? La réponse est toujours positive parce qu'il y a une curiosité. Le jour où Papi arrive dans la classe, les enfants sont fascinés par ce

personnage. Le clown ignore les repères habituels de la classe ; il est naïf ; il ne sait rien. Daniel explique : « Je sors une lettre d'inscription, et un enfant se propose de la lire. Pour le remercier, je remets à l'enfant une baguette magique et je lui apprends la formule pour réaliser un tour. Ensuite, tout enfant qui m'apprend quelque chose reçoit lui aussi la baguette et la formule, et va devenir magicien. C'est cet échange qui est important. L'enfant est riche de savoir lire ; je vais lui partager ce que je sais. Les enfants se rendent compte qu'ils ne perdent pas leur temps. » Quand le clown est parti, les enfants en reparlent avec leur professeur. Souvent, ils disent que le clown est attachant parce qu'il transforme la vie : avec lui, il n'y a pas de moquerie, il y a de l'affection, de la magie, du rêve et de la gratuité.

Il choisit pour destinataires les enfants du primaire. « Ils viennent à l'école pour apprendre », explique-t-il. En tant qu'éducateur, il sait que chaque enfant peut aussi enseigner les autres. Il met donc en face de lui un élève qui a encore plus besoin d'apprendre que lui : ce clown qui ne sait ni lire, ni écrire. C'est dans ces apprentissages de base que l'enfant est le plus fier de progresser, et ce sont ces savoirs qu'il peut retransmettre. »

**« On est riche non pas de ce qu'on possède, mais de ce qu'on sait partager ».**

*(Extraits d'un texte de Jean-Noël CHARMOILLE ; Photos : Jacques REY)*

Editions Don Bosco  
75 rue Alexandre Dumas  
75020 Paris  
Tél. : +33-(0)1-44 93 97 24  
edb@salesien.com

#### **Le clown Papi**

Centre Jean Bosco  
14 rue Roger Radisson  
69322 Lyon Cedex  
Tél. +33-(0)4-72 38 80 56 - +33-(0)6-07 36 58 29  
Fax : +33-(0)4-78 36 81 24.  
Email : papi.sdb@wanadoo.fr

[Visionnez le film "Le clown et l'enfant".](#)

réalisé par l'Atelier Multimédia de Don Bosco.

#### 4. Un peu clown, Monsieur le Directeur ?

Quand il entre dans son rôle, il paraît bien dépourvu. Il est pourtant rarement démuni.  
De ses bagages éducatifs ou des trop grandes théories, il fait bien vite le tri :  
Et si muni de ses effets personnels, il se la joue rarement perso ;  
D'apprentissages en expériences, d'échecs en réussites, de savoir-faire en savoir-être,  
il a dans son sac plus d'un tour de passe-passe pour parer à l'imprévu !

**Comme le clown, quand le directeur trimballe et déballe sa valise :  
c'est un peu de sa vie qu'il nous livre !**

Parce que chaque matin avant que la cloche ne sonne, il est déjà en piste !  
Qu'entre pirouettes administratives et acrobaties éducatives,  
il fait de grands écarts tout en jonglant avec l'équipe ;  
Parce qu'en pilote de haute voltige,  
il porte de « **grandes choses sûres** » tout terrain pour la sécurité de tous.

**Comme le clown, le directeur tient bien dans ses godasses grâce à un solide ancrage !**

Parce que le manteau des responsabilités qu'il endosse à l'école  
est souvent bien large pour ses épaules,  
il a parfois envie de retourner sa veste et fuir sans réclamer son reste !  
Mais il sait qu'il doit « se tenir à carreaux » pour garder petits et grands dans sa manche.  
Alors, l'habit ne faisant pas le moine,  
rien dans les mains, rien dans les poches,

**Comme le clown, le directeur trouve son talent, sous les pans gauches de sa veste,  
là où bat son cœur.**

Parce qu'aux grandes occasions, il s'improvise « homme de scène » !  
Que de réunions en fancy-fairs et de concertations en célébrations,  
il se retrouve Président, « Monsieur Loyal » ou encore « maître de cérémonie » ..  
Que dans sa gorge serrée, de son trac il fait du fil et s'applique à nouer les mots de son mieux  
pour tisser des liens, défaire les nœuds en tout genre et créer l'ambiance !

**Comme pour le clown : pas de fête sans le directeur et son nœud papillon !**

Parce qu'il a du flair et le nez du fin limier : il sent, il croque, il effleure d'un mot la vérité,  
passe le doigt dans une plaie sans avoir l'air d'y toucher.  
Mais jamais il ne se laisse mener par le bout du nez et n'essayez pas de lui en tirer les vers !  
Et si dans l'urgence, il évalue à vue de nez, il le fait en toute cohérence  
et nullement pour faire de son nez.

Son nez, son complice, est rouge comme le feu quand il est en colère,  
sphérique comme la terre et aérien comme une bulle.

**Comme le clown, le directeur a du nez et plus encore lorsqu'il le met dehors !**

Parce que de son couvre-chef, il sort mille et une idées ;  
qu'il porte le chapeau alors qu'il a déjà plusieurs casquettes ;  
qu'il met son chapeau de travers s'il doit prendre un air sévère  
ou l'enfonce avec vigueur pour s'armer de courage,  
et qu'à son chapeau, parfois il porte une fleur, pour la joie de toute l'école.

**Comme le clown, le directeur travaille parfois du chapeau !**

A présent paré de tous ses accessoires, revenons sur le dernier cité,  
en nous inclinant bien fort car ...

**Chapeau bas à vous chers directeurs !**

**Equipe Oxylière**

## 5. A la rencontre de son propre clown

*Extraits d'un texte de l'ASBL Arts, rire, clown et compagnie*

Chacun abrite en lui un Clown qui demande à être révélé...  
Quelquefois présent... Quelquefois enfoui... Tout près...

**Partir aller à la rencontre de son propre Clown...** Pas à pas... Nez à nez...

Vers cet espace intime d'étonnements, d'émotions, de pudeur et d'exagérations. Loin des facéties des cirques, le Clown est cette partie de nous qui prend du recul et qui dit, en toute simplicité, celui, celle que nous sommes, au plus profond.

**Partir à la découverte de son propre Clown,**

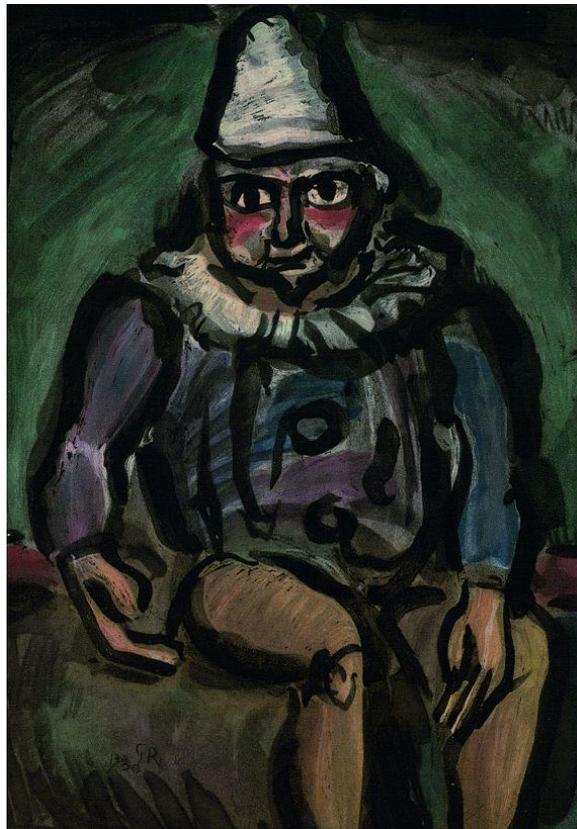
Ce n'est pas faire le clown mais laisser surgir ce personnage qui est en nous et le faire vivre. C'est s'embarquer dans une aventure personnelle, créative, qui met en jeu toutes les richesses de notre imaginaire et de nos émotions, qui nous fait redécouvrir le plaisir du jeu, du rire et nous fait retrouver notre sens de la dérision.

**Partir à la découverte de son propre Clown,**

C'est aller à la rencontre d'un personnage naïf, sensible, imaginaire, qui partage sa vision du monde avec ceux qui le regardent. L'occasion d'un partage de tendresse et de rire, un rappel à notre énergie vitale.

**Partir à la découverte de son propre clown,**

C'est apprendre à rire de soi, avec les autres, c'est se relier à la joie, à la vie et re-découvrir la générosité qui nous anime.



**Le vieux clown G. Rouault**

## ➤ QUELQUES PENSÉES GLANÉES

Je dormais et je rêvais que la vie n'était que joie. Je m'éveillais et je vis que la vie n'est que service. Je servis et je compris que le service est joie. **Rabindranàth TAGORE**

La leçon la plus importante que l'homme puisse apprendre dans sa vie n'est pas que la douleur existe dans le monde, mais qu'il dépend de nous d'en tirer profit, qu'il nous est loisible de la transmuter en joie. **Rabindranàth TAGORE**

La joie emplit le cœur lorsqu'on a rencontré la certitude que la vie n'est pas un chemin qui va vers rien. **Abbé Pierre**

À défaut d'être heureux, donner un peu de joie aux autres, c'est là tout mon horizon. **H.F. Amiel**

La joie est en tout ; il faut savoir l'extraire. **Confucius**

La joie n'est rien d'autre qu'une disposition de l'âme à la joie. **L. Pauwels**

La joie de faire le bien est plus douce que la joie de recevoir. **B. Massillon**

La joie n'est que l'épanouissement de l'être. **H.F. Amiel**

La joie de regarder et de comprendre est le plus beau cadeau de la nature. **A. Einstein**

La plus grande joie dans la vie, c'est de se sentir utile aux autres. **Abbé Pierre**

L'amitié vraie apporte du bien-être, des fous rires, des confidences et parfois des larmes. Quand on vit l'amitié, la vie semble si vraie. L'amitié, c'est en grande partie ma joie de vivre.

### **Témoignage d'une élève**

Dans les sentiers de la joie, tous ne peuvent se baisser pour cueillir une fleur. **A. Barratin**

La peur ôte la joie, et la joie qui s'éteint glace le talent. **H.F. Amiel**

L'amour est dynamique, il est constructif, il est par excellence créateur de joie. **M. Auclair**

La joie est contagieuse, elle permet de ne pas se laisser paralyser par la dépression et la solitude. **P. Coehlo**

« Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive. » **Bouddha**

« Nous sommes façonnés par nos pensées, nous devenons ce que nous pensons. Quand l'esprit est pur, la joie suit comme une ombre qui ne quitte jamais. » **Bouddha**

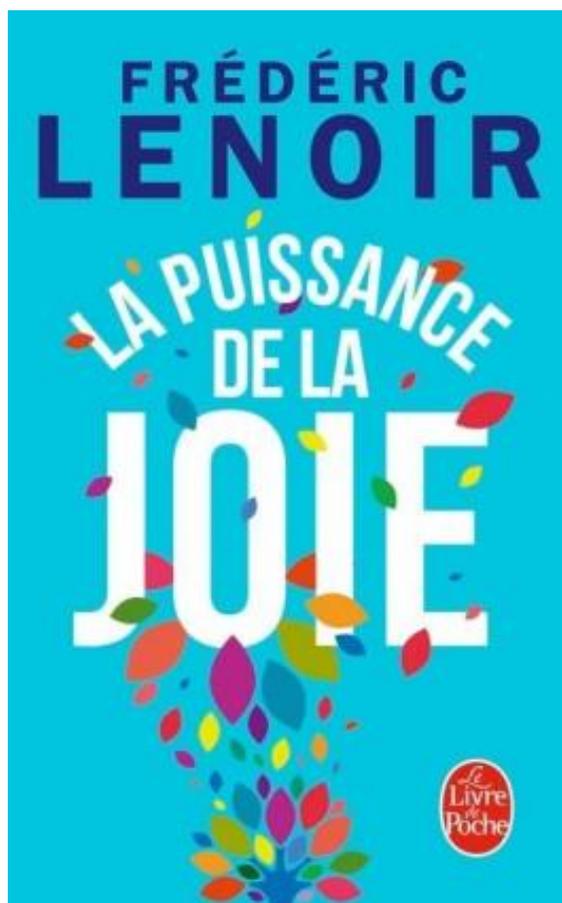
« Des petits plaisirs aux grandes aspirations, ce qui rend profondément joyeux, c'est l'art de chérir et de se remémorer ce qu'il y a de beau et de bon dans sa vie. » **Anne van Stappen**

« La joie intérieure réside au plus intime de l'âme ; on peut aussi bien la posséder dans une obscure prison que dans un palais. » **Ste Thérèse de Lisieux**

« La joie de vivre ne s'achète ni au supermarché, ni même dans les magasins de luxe. » **P.Rabbi**

« La joie d'apprendre est autant indispensable à l'intelligence que la respiration au coureur. » **Maria Montessori**

## ➤ LE COIN LECTURE : « COUP DE CŒUR »



### La puissance de la Joie (Frédéric Lenoir)

« Existe-t-il une expérience plus désirable que celle de la joie ?

Plus intense et plus profonde que le plaisir, plus concrète que le bonheur, la joie est la manifestation de notre puissance vitale. La joie ne se décrète pas, mais peut-on l'appivoiser ? La provoquer ? La cultiver ?

J'aimerais proposer ici une voie d'accomplissement de soi fondée sur la puissance de la joie. Une voie de libération et d'amour, aux antipodes du bonheur factice proposé par notre culture narcissique et consumériste, mais différente aussi des sagesses qui visent à l'ataraxie, c'est-à-dire à l'absence de souffrance et de trouble.

Pour ma part, je préfère une sagesse de la joie, qui assume toutes les peines de l'existence. Qui les embrasse pour mieux les transfigurer. Sur les pas de Tchouang-tseu, de Jésus, de Spinoza et de Nietzsche, une sagesse fondée sur la puissance du désir et sur un consentement à la vie, à toute la vie...

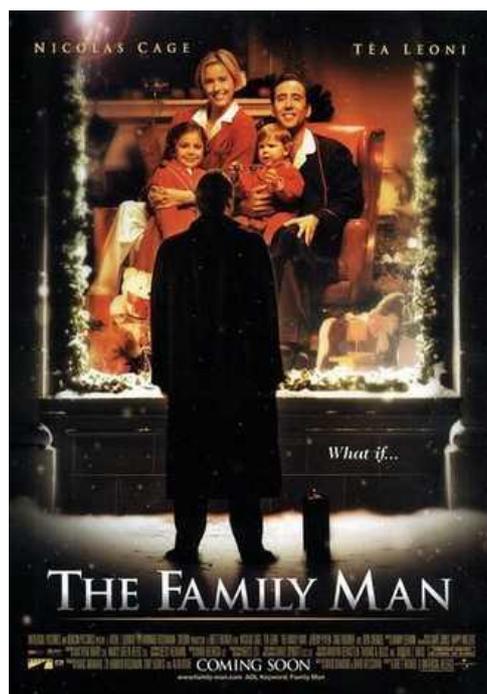
...Pour trouver ou retrouver la joie parfaite, qui n'est autre que la joie de vivre. »

## ➤ LE COIN CINÉ

### The family Man

Brillant étudiant en économie, Jack Campbell part effectuer un stage dans une banque londonienne, laissant derrière lui sa fiancée, Kate Reynolds. Treize ans plus tard, il a réussi au-delà de ses espérances. Il est le charismatique directeur du cabinet de conseil en affaires le plus réputé de Wall Street et collectionne les aventures sans lendemain. Sa vie bascule un soir de Noël, quand il empêche un mystérieux jeune homme de braquer une supérette. Jack lui faisant la morale, ce dernier lui donne un aperçu de l'existence qu'il aurait eu s'il était resté auprès de la douce Kate.

Et le lendemain, Jack se réveille au cœur de New Jersey, dans la peau d'un vendeur de pneus, père de deux enfants...



## ➤ SE NOURRIR DE TEXTES

### Définitions de « joie, plaisir, félicité, bonheur »

#### Dictionnaire LAROUSSE et dictionnaire de philosophie de Jacqueline RUSS

**Joie** : Sentiment de plaisir, de bonheur intense, caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée, et éprouvé par quelqu'un dont une aspiration, un désir est satisfait ou en voie de l'être : Ressentir une grande **joie**. ... État de satisfaction qui se manifeste par de la gaieté, de la bonne humeur : Travailler dans la **joie**. Termes associés : l'allégresse, la félicité, le contentement.

**Plaisir** : État de contentement que crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir : Cette musique lui procure un immense **plaisir**. Éprouver du **plaisir** à lire. Ce qui plaît, divertit, procure à quelqu'un ce sentiment agréable de contentement : Le **plaisir** de la table. Termes associés : bien-être, jouissance, satisfaction, volupté, hédonisme, épicurisme.

**Béatitude** : Bonheur stable, parfait, satisfaction totale, état de plénitude du sage. Termes associés : nirvana, sagesse, bienheureux, contemplation, ataraxie.

**Bonheur** : État de complète satisfaction caractérisée par sa plénitude et sa stabilité : *Rien ne peut troubler leur bonheur*. Termes associés : sérénité, liberté.

### Définition de la joie (Christophe André)

Forme athlétique et énergique du bonheur. La joie est physique, intense et brève, même si elle peut être suivie de tout un tas d'états d'âme agréables. Elle est aussi moins intellectuelle, moins réfléchie que le bonheur. Elle émerge plus souvent en réaction à un événement qui représente une rupture de la continuité de notre existence (un « heureux » événement). Là où le bonheur émerge plus facilement de la continuité et de l'ordinaire, dès lors que nous prenons conscience que cet ordinaire est tout de même habité par la grâce. Ce n'est pas si simple de savoir se permettre la joie : il faut pour cela une petite dose d'extraversion. Car le bonheur peut se vivre dans la discrétion, mais la joie déborde de nous, comme pour être perçue et partagée. C'est pour cela que les intravertis préfèrent le bonheur, là où les extravertis célèbrent les vertus de la joie. C'est presque un test de personnalité...

**In Christophe ANDRÉ, *Et n'oublie pas d'être heureux, Abécédaire de psychologie positive*, Odile JACOB, Paris, 2014, p.180)**

## La joie (selon Frédéric Lenoir)

**Une vidéo** : le bonheur, le plaisir et la joie (Frédéric Lenoir)

<https://www.youtube.com/watch?v=KkW76PafGck>

La joie de vivre de l'enfant est la  
joie parfaite.

Ce qui transporte le saint ou le  
sage, c'est la joie de l'enfance  
retrouvée.

Mais plus rien ne pourra cette  
fois la faire disparaître, car elle  
est devenue active et  
consciente.

\*\*\*

Frédéric Lenoir  
La puissance de la Joie

La sagesse de la joie rime avec engagement.  
Parce que j'aime intensément la vie, je la sais  
infiniment précieuse. Parce que j'ai souffert  
et surmonté cette souffrance pour la  
transformer en joie, en connais le prix de la  
vie. Dès lors, je ne cesse de vouloir son plein  
épanouissement, non seulement pour mes  
frères et sœurs humains, mais aussi pour  
tous les êtres vivants.

La joie de vivre est empathique.  
Elle invite à la compassion, au partage, à  
l'entraide. Alors que les passions tristes nous  
enferment dans la peur et nous incitent à  
nous replier sur nous-mêmes, la joie active  
fait brûler notre cœur du désir de voir les  
autres s'épanouir. Elle nous rend plus  
ouverts, plus audacieux, plus courageux, plus  
tolérants, davantage soucieux d'autrui.

\*\*\*

Frédéric Lenoir  
La puissance de la Joie

### Comment laisser fleurir la joie ? 10 attitudes proposées par F. Lenoir

Comme l'écrit Frédéric Lenoir, « la joie ne se commande pas, elle s'invite. ». Et il est possible « d'accéder à une joie active et permanente à travers un processus de libération et de communion, en créant un terreau propice à son émergence via des attitudes spécifiques.

En voici la liste non-exhaustive :

- **L'attention** : la joie est souvent déclenchée par une expérience sensorielle. Il est par conséquent essentiel de porter notre attention sur ce que nous renvoient nos sens ici et maintenant.
- **La présence** : soyons complètement dans ce que nous faisons comme s'il s'agissait de la chose la plus importante au monde. « La valeur d'une vie n'est pas la quantité de choses que nous y avons accomplies, mais la qualité de présence qu'on aura placée dans chacune de nos actions. »
- **La méditation** : la méditation permet de développer nos qualités de présence et d'attention, à la fois dans nos expériences, nos sensations et dans nos pensées.
- **La confiance et l'ouverture du cœur** : « Ouvrir son cœur, c'est accepter de vivre dans une certaine vulnérabilité, accepter la possibilité de tout accueillir, y compris celle d'être blessé. C'est avoir confiance dans la vie. »

- **La bienveillance** : « La joie est le fruit d'un amour altruiste qui consiste à se réjouir du bonheur de l'autre. Cette joie prend racine dans la bienveillance. » Cette bienveillance fait taire la jalousie et l'amertume relative à l'envie.
- **La gratuité** : Et si nous arrêtons, avant chaque acte, de nous demander « à quoi ça sert ? ». « Pour que la joie puisse fleurir, ne restons pas dans cette constante dimension utilitaire qui nous interdit l'ouverture et la disponibilité »
- **La gratitude** : « la gratitude, c'est d'abord remercier la vie, ne pas se montrer ingrat envers elle, mais c'est aussi savoir lui rendre ce qu'elle nous a donné. La vie est un échange permanent. »
- **La persévérance dans l'effort** : « La persévérance dans l'effort jusqu'à la réalisation de notre projet est presque toujours source de joie. »
- **Le lâcher-prise et le consentement** : « Lorsque nous sommes confrontés à une difficulté que nous ne pouvons résoudre et que nous acceptons les choses comme elles sont, nous sommes en mesure de nous laisser gagner par la joie. »
- **La jouissance du corps** : Il est capital de prendre soin de son corps, de tout faire pour le maintenir en bonne santé par une nutrition saine et équilibrée, un bon sommeil, de l'exercice physique. »

### Extraits : Joie et sens de l'humour (Pape François)

Il y a des moments difficiles, des temps de croix, mais rien ne peut détruire la joie surnaturelle qui « s'adapte et se transforme, et elle demeure toujours au moins comme un rayon de lumière qui naît de la certitude personnelle d'être infiniment aimé, au-delà de tout ». C'est une assurance intérieure, une sérénité remplie d'espérance qui donne une satisfaction spirituelle incompréhensible selon les critères du monde.

Ordinairement, la joie chrétienne est accompagnée du sens de l'humour, ..., par exemple chez Thomas More et d'autres saints (St Vincent de Paul, St Philippe Néri, ...). Je (François) recommande de dire la prière attribuée à **St Thomas More** :

*« Donne-moi une bonne digestion, Seigneur,  
et aussi quelque chose à digérer.  
Donne-moi la santé du corps avec le sens de la garder au mieux.  
Donne-moi une âme sainte, Seigneur,  
qui ait les yeux sur la beauté et la pureté,  
afin qu'elle ne s'épouvante pas en voyant le péché,  
mais sache redresser la situation.  
Donne-moi une âme qui ignore l'ennui,  
le gémissement et le soupir.  
Ne permets pas que je me fasse trop de souci pour cette chose encombrante que  
j'appelle « moi ».  
Seigneur, donne-moi l'humour pour que je tire quelque bonheur de cette vie et en  
fasse profiter les autres.  
Ainsi soit-il !*

Je ne parle pas de la joie consumériste et individualiste si répandue dans certaines expériences culturelles d'aujourd'hui. Car le consumérisme ne fait que surcharger le

cœur ; il peut offrir des plaisirs occasionnels et éphémères, mais pas la joie. Je me réfère plutôt à cette joie qui se vit en communion, qui se partage et se distribue, car :

**« il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » (Ac 20,35) et « Dieu aime celui qui donne avec joie » (2 Co 9,7).**

*L'amour fraternel accroît notre capacité de joie, puisqu'il nous rend capables de jouir du bien des autres :*

**« Réjouissez-vous avec qui est dans la joie » (Rm 12,15). « Nous nous réjouissons, quand nous sommes faibles et que vous êtes forts » (2 Co 13,9).**

En revanche, « si nous nous concentrons sur nos propres besoins, nous nous condamnons à vivre avec peu de joie ».

**Soyez dans la joie et l'allégresse (Gaudete et exsultate), Exhortation apostolique, éd. Fidélité, 2018, extraits p.75 et p.77.**

### Cultiver la joie (Marie-Jo Thiel)

*Eduquer à la Beauté, éduquer aux valeurs, Ed. don Bosco*

Il y a bien des manières de cultiver la joie, directement et indirectement. Le jeu, par exemple ! L'enfant aime jouer ! Mais le jeu permet en outre d'intérioriser des règles, donnant à la joie une dimension publique. Pour certains divertissements, la règle n'est pas primordiale, elle n'est cependant pas absente : on ne construit pas des châteaux de sable sans tenir compte des lois du réel ! D'autres sont régulés par des codes précis et représentent un véritable apprentissage de socialisation par le plaisir. Le foot, par exemple, fait appel et à l'observance des règles et à la combativité des joueurs et à la coopération des équipes et au respect de l'adversaire.

A côté du jeu, bien d'autres activités permettent de cultiver la joie, mais aussi le sens de la gratuité et de la beauté qui réjouissent : activités de loisirs, de solidarité, d'efforts pour autrui, etc. L'éducation ne doit ni survaloriser le plaisir, ni le dévaloriser, mais lui accorder une juste place. L'écueil de l'absolutisation du plaisir laisse croire qu'un plaisir satisfait dans l'immédiat équivaut au bonheur absolu. Inversement, la dévalorisation prive l'enfant des bonnes choses de la vie. Elle aliène son désir de grandir et d'aller de l'avant. Le plaisir donne de la saveur à l'existence. Mais il n'est pas tout. Car ce que l'individu cherche, éducateur comme éduquant, c'est la joie et surtout le bonheur.

La joie est l'aliment et le fruit du désir. Elle est cadeau qui surgit quand on a réussi à faire croître l'humanité en soi-même et en autrui. Elle est nourriture qui à la fois apaise la personne et creuse davantage encore sa faim d'accomplissement de soi, sa soif de bonheur.

Le bonheur, assurément, comme l'écrit Paul Ricoeur, est " une terminaison de destinée et non une terminaison de désirs singuliers ; c'est en ce sens qu'il est un tout et non une source ". En d'autres termes, il n'est pas accumulation de joies partielles, il est totalité d'accomplissement, non atteint dans l'aujourd'hui, mais néanmoins déjà présent comme ce à quoi vise tout acte humain. Il est finalité sensée indiquant tout à la fois la signification de l'existence et la direction du bonheur dans son caractère achevé. " Nul acte ne donne le bonheur, précise encore le philosophe, mais les rencontres de notre

vie les plus dignes d'être appelées des " événements " indiquent la direction du bonheur. »

Les actes de la joie, selon le titre d'un ouvrage de R. Misrahi, préparent donc d'une certaine façon au bonheur, sans pouvoir néanmoins posséder celui-ci. R. Misrahi ne tient sans doute pas suffisamment compte, à mon sens, des déterminations des corps propre et social, incluant un certain non-agir. Mais il a le mérite de souligner la part active de construction de la joie. Et l'éducateur doit apprendre aux jeunes à accueillir humblement les événements heureux, à laisser place aux surprises, mais aussi à goûter la joie d'être enfant de Dieu. Il se rappellera cependant que cette possibilité de se réjouir est liée à la capacité de différer des satisfactions immédiates. Le sujet désirent ne goûtera à la joie de vivre que s'il accepte de quitter suffisamment la plénitude fusionnelle pour s'inscrire dans le champ symbolique du langage.

Enfin, si l'éducation doit cultiver la joie, l'éduquant doit aussi pouvoir découvrir qu'il donne de la joie à son éducateur, par-delà ses résultats (scolaires ou autres). Don Bosco disait que l'enfant a besoin de se savoir aimé, il a sans doute besoin aussi d'observer ou d'entendre la joie de son éducateur.

### **Eduquer à la joie** (Jean-Marie PETITCLERC- Salésien de Don Bosco 28-2- 2015)

S'il est un mot qui caractérise l'ambiance d'une maison salésienne, c'est la joie. Il s'agit du meilleur indicateur de mise en œuvre de la pédagogie salésienne. Si l'enfant se sent aimé, pris en compte de manière personnalisée, libre de s'exprimer, soutenu dans ses difficultés, reconnu dans ses talents, valorisé dans sa progression, alors la joie ne tardera pas à illuminer son visage.

Si les relations, tant entre jeunes qu'entre adultes et qu'entre adultes et jeunes sont chaleureuses, authentiques et empreintes de bienveillance mutuelle, alors le climat de l'institution ne peut être que marqué par la joie.

#### **La joie salésienne, ce n'est pas « que du plaisir »**

Comme le souligne Jean Aubry, « le monde moderne offre à nos jeunes bien des plaisirs et des divertissements, mais peu de joie. L'éducateur peut estimer avoir effectué un grand pas en avant lorsqu'il a fait comprendre, et mieux encore, expérimenter au jeune la différence entre plaisir et joie. »

La joie se distingue du plaisir. Il s'agit, pour reprendre la définition du Grand Robert, d'un sentiment exaltant, ressenti par toute la conscience, sentiment qui est à l'origine d'une émotion agréable et profonde. La joie salésienne est joie du cœur. « Un cœur joyeux éclaire le visage, mais, quand le cœur est triste, l'esprit est déprimé. » (Proverbes 15, 13 et 17, 22)

« Il y a une certaine confirmation de soi-même dont on ne fait l'expérience que par la joie »

#### **Eduquer dans la joie**

« Sache qu'ici nous faisons consister la sainteté à être toujours joyeux. » disait Dominique Savio, jeune élève de Don Bosco, à un garçon nouvellement arrivé à l'Oratoire. Et il faisait ainsi un merveilleux résumé de la pensée de Don Bosco, qui avait pris pour devise le conseil de St Paul : « Soyez toujours joyeux. »

D'ailleurs, dans sa jeunesse, n'avait-il pas appelé « Compagnie de la Joie » le groupe de ses camarades qu'il voulait emmener sur le chemin du bien ? « L'humour, le rire, le refus des attitudes guindées, le refus des distances respectueuses envers l'éducateur, même prêtre, tout cela allié à l'optimisme de fond, fait du climat éducatif salésien un climat de détente où il fait bon vivre. »

La joie est la composante essentielle de cette ambiance éducative qui caractérise les maisons salésiennes, au point qu'on ne puisse concevoir une action éducative salésienne sans envisager la qualité de cette ambiance. Une grande part de l'art éducatif de Jean Bosco consistait à toujours savoir instaurer autour de lui un tel climat de paix et de sérénité joyeuse. « Celui qui a le cœur en paix est toujours en fête. »

« L'art éducatif de Jean Bosco consistait à instaurer autour de lui un climat de sérénité joyeuse ».

Cette joie est nécessaire à l'enfant. « Il y a une certaine saveur de gratuité, une certaine vigueur d'élan, une certaine confirmation de soi-même dont on ne fait l'expérience que par la joie ; les enfances tristes nous accusent, et on en guérit mal. »

Cette joie est aussi nécessaire à l'éducateur. « La transmission d'un bien, quel qu'il soit, n'est possible que si, avant de commencer une vie nouvelle dans le sujet qui le reçoit, ce bien est vivant et savoureux en celui qui l'offre... Il faut que l'enfant puisse le vérifier dans l'adulte et percevoir en lui le rayonnement en forme de joie diffuse. » Parodiant une devise de St François de Sales, « un saint triste est un triste saint », j'aimerais dire « un éducateur triste est un triste éducateur » !

### **La joie est la composante essentielle d'un climat éducatif chrétien**

Mais il s'agit toujours moins d'une conquête (rien ne sonne plus faux que les attitudes de ceux qui sont toujours joyeux par devoir) que d'un fruit : la joie vient toujours en surabondance chez ceux qui vivent dans la vérité et l'amour.

La joie est le fruit par excellence de la mise en œuvre réelle de la pédagogie salésienne.

**(Jean-Marie PETITCLERC- Salésien de Don Bosco- 28 février 2015)**

### **La joie** (Marcelle della Faille – coach en développement personnel)

La Joie est considérée comme la plus grande des réalisations d'une vie.

Découvrir la Joie, c'est revenir à un état d'unité avec l'Univers.

La Joie pure est la vraie nature du Divin et est, par conséquent, notre droit de naissance en tant qu'enfant du Divin.

Plus nous sommes Joyeux, plus nous sommes proches du Divin, et plus nous sommes en harmonie avec la vie entière.

Nous pouvons faire une distinction entre « Bonheur » et « Joie ».

Le bonheur a son siège dans les émotions.

C'est une réaction de la personnalité,

qui se produit lorsque la personnalité expérimente des conditions qui satisfont sa nature émotionnelle.

Ainsi, croquer un morceau de chocolat ou gagner un prix peut donner du bonheur ou du plaisir mais pas de la joie.

La Joie est une qualité de l'âme.

D'après les sages, elle se réalise dans l'Esprit

lorsque la personnalité et l'âme sont en harmonie.

L'idée, c'est d'être en Paix et Joyeux là où nous sommes maintenant.

Et de « profiter du voyage ».

## Le jardinier (Rose Fourcaut – Paris 1995)

C'est un homme simple. Pour rentrer dans son jardin, il met un vieux pantalon de toile, une chemise qui ne craint rien. Ses mains sont sèches et carrées. Son visage hâlé, ses cheveux libres. L'été il porte un chapeau. L'hiver sa chemise est en laine. Il avance d'un pas tranquille. Il n'est pas pressé. Il a tout son temps. Il regarde, il ressent. Il le parcourt des yeux et le perçoit dans son ensemble. Dehors et dedans. Il l'accueille, il le prend dans son regard.

C'est une vision totale qui l'atteint dans son cœur, comme un choc. **A chaque fois, son cœur tressaille pour son jardin et il le remercie et rend grâce à Dieu de lui donner une telle joie. Joie de le contempler et de faire partie de lui.**

Comme il s'avance dans le jardin, il comprend que chaque plante, chaque morceau de terre est vivant et chacun se relie aux autres par des fils invisibles, semblables aux fils de lumière que font les araignées sous les rayons du soir, dans l'herbe après la pluie.

Il capte des vibrations toutes différentes selon la nature interne de chaque chose, qui entre elles, chantent ensemble. Un bruissement organisé et balancé par le vent ondule dans l'air, en volutes. Tout est sexuel, sexué et même désirant. Dans l'air flottent les messages olfactifs de chaque parcelle de vie. Tout palpite, vibre, se déplie, se déploie et pousse, creuse ou s'élance, lutte inexorablement dans un même et bel élan. Tout se mélange, se divise, se transforme.

Il voit alors les bienfaits des rayons du soleil sur la chlorophylle, de l'eau abreuvant les racines, aspirée par les cellules. Il y a une connivence, une harmonie entre chacune de ces cellules. Et regardant ce spectacle, il sait à cet instant précis qu'il est solidaire de chaque être vivant.

Lorsqu'il s'approche encore il découvre qu'aucun des insectes, parasites, vers, oiseaux et rongeurs, aucune plante ne sont placés là par hasard. Il comprend que personne ne prend la place de personne car TOUT est à sa place, utile à la manifestation même de la vie et à la gloire de son Créateur. **L'intelligence ainsi manifestée, jubile, exulte et libère une énergie fabuleuse. Une joie.** Et aussi un ordre. Mais un ordre sans hiérarchie véritable, un ordre qui nous lie les uns aux autres par un destin commun : celui de servir. Sans aucune autre destination que celle de servir la beauté et la bonté du monde.

## Esprit de joie (Michel Hubaut)

Esprit de joie, Tu n'es le compagnon ni du bruit ni de la vanité,  
Tu es la fleur de l'amour et de l'humilité,  
Tu grandis dans la maison du silence,  
Tu es libre comme le vent,  
Tu es la source au cœur de l'enfant qui fredonne une chanson.

Esprit de joie, Tu nous transportes parfois comme un torrent,  
si fort que nous avons envie de chanter,  
de danser ou de nous taire infiniment, inondés de paix ;  
mais Tes eaux se font parfois si souterraines  
qu'elles semblent mortes, taries,  
la souffrance, le malheur ou la haine paraissent  
T'avoir totalement englouti ;  
nous avons alors envie de maudire toute joie  
et d'insulter tous ceux qui osent encore parler de Toi !

Il nous faut alors marcher, errer, dans la nuit, dans le désert,  
chercher un puits, le désensabler pour entendre à nouveau  
la chanson de Ta source encore plus pure et plus belle,  
mais à quelle profondeur nouvelle !

Esprit de joie, Tu es cohérence et harmonie,  
Tu es sagesse intérieure, Tu es Don de Dieu,  
jaillissement de sa Vie, au plus intime de notre cœur ;  
Tu es le signe que l'homme est en marche vers sa vérité,  
Tu es dépassement de nos échecs surmontés,  
Tu es victoire remportée sur le chaos de nos passions,  
Tu es pauvreté assumée sur la ruine de nos illusions ;  
Tu es le fruit de l'accueil du Tout Autre dans notre maison,  
et de l'accueil de tous les autres sans aucune discrimination ;  
Tu es un art de vivre et une manière d'aimer ses frères.

Esprit de joie, que de fois je T'ai retrouvé au cœur de l'imprévu,  
alors que je croyais T'avoir définitivement perdu !  
Combien de fois Tu as jailli, soudain,  
de la ronde des enfants rieurs sous ma fenêtre,  
de deux amoureux courant dans une prairie  
comme deux papillons butinant les fleurs,  
d'un couple vieillards, se tenant la main,  
dont les visages racontent une longue histoire d'amour,  
de ce clochard malicieux qui commente avec humour  
la course folle des gens qui se bousculent dans le métro,  
de cet ami de la nature qui caresse un arbre  
avec de la tendresse plein les yeux,  
de cette contemplative dont le visage est comme un reflet du sourire de Dieu,  
de ces jeunes handicapés qui, poussant leur fauteuil roulant,  
crient leur joie de se dépasser au cours d'un match de basket acharné...  
Si chacun de nous, le soir, en repensant sa journée, pouvait découvrir un signe de Toi,  
Esprit de Joie, ma sœur la Joie, la Joie de Dieu ! Amen. »

### Au cœur de la joie (Anonyme)

La joie est là, de partout, en nous  
Bouillonnante, vibrante, regorgeant de vie  
Jaillissant dans un flot continu,  
Elle attend.  
Recouverte par tant d'histoires, comme noyée parmi les distractions,  
Comme assoupie par l'oubli, voilée par les croyances,  
Malgré tout, elle attend.  
Attente sereine et tranquille  
Se sachant incontournable  
Imperturbable est sa nature.  
Aux premiers signes de nostalgie, la recherche se met en route.  
La joie ouvre un œil, s'anime, stimulée par l'attention  
Désormais elle attend de voir la suite...  
Elle jubile de curiosité

Elle n'attend que ça : Etre retrouvée !  
C'est dans une ouverture mêlée d'abandon et de vigilance que nous pouvons aller à sa rencontre et ainsi nous laisser trouver.  
Joyeuses retrouvailles au cœur même d'un mouvement unique,  
Au cœur de la joie, **Je suis**

### Les deux joies (François Garagnon)

Il y a la joie qui vient du dehors et il y a celle qui vient du dedans.  
Je voudrais que les deux soient tiennes  
Qu'elles remplissent les heures de ton jour et les jours de ta vie ;

Car lorsque les deux se rencontrent et s'unissent,  
Il y a un tel chant d'allégresse que ni le chant de l'alouette  
ni celui du rossignol ne peuvent s'y comparer.

Mais si une seule devait t'appartenir,  
Si pour toi je devais choisir,  
Je choiserais la joie qui vient du dedans.  
Parce que la joie qui vient du dehors est comme le soleil  
qui se lève le matin et qui, le soir, se couche.  
Comme l'arc-en-ciel qui paraît et disparaît.  
Comme la chaleur de l'été qui vient il se retire.  
Comme le vent qui souffle et passe.  
Comme le feu qui brûle puis s'éteint...  
Trop éphémère, trop fugitive...

J'aime les joies du dehors. Je n'en renie aucune.  
Toutes, elles sont venues dans ma vie quand il le fallait...  
Mais j'ai besoin de quelque chose qui dure,  
De quelque chose qui n'a pas de fin, qui ne peut pas finir.

Et la joie du dedans ne peut pas finir.  
Elle est comme une rivière tranquille,  
toujours la même, toujours présente.  
Elle est comme le rocher,  
comme le ciel et la terre qui ne peuvent ni changer ni passer.

Je la trouve aux heures de silence, aux heures d'abandon.  
Son chant m'arrive au travers de ma tristesse et de ma fatigue ;  
Elle ne m'a jamais quitté.  
C'est Dieu - c'est le chant de Dieu en moi, cette force tranquille  
qui dirige les mondes et qui conduit les hommes  
Et qui n'a pas de fin, qui ne peut pas finir.

Il y a la joie qui vient du dehors et il y a celle qui vient du dedans.  
Je voudrais que les deux soient tiennes  
Qu'elles remplissent les heures de ton jour et les jours de ta vie ;  
Mais si une seule devait t'appartenir, si pour toi je devais choisir,  
Je choiserais la joie qui vient du dedans.

*Extraits choisis.*

**« Soyez toujours dans la joie du Seigneur ! » (Ph 4, 4)**

Chers jeunes,

**Notre cœur est fait pour la joie**

L'aspiration à la joie est imprimée dans le cœur de l'homme. Notre cœur la cherche car elle donne du goût à l'existence. Cela est particulièrement vrai pour vous, parce que la jeunesse est une période de continuelle découverte de la vie, du monde, des autres et de soi-même.

Le Seigneur nous offre des joies simples : la joie de vivre, la joie face à la beauté de la nature, la joie du travail bien fait, la joie du service, la joie de l'amour.

Il y a de nombreux autres motifs de nous réjouir : les bons moments de la vie en famille, l'amitié partagée, la découverte de ses capacités personnelles et ses propres réussites, les compliments reçus des autres, la capacité de s'exprimer et de se sentir compris, le sentiment d'être utile à d'autres.

Il y a aussi l'acquisition de nouvelles connaissances que nous faisons par les études, la découverte de nouvelles dimensions par des voyages et des rencontres, la capacité de faire des projets pour l'avenir. Mais également lire une œuvre de littérature, admirer un chef-d'œuvre artistique, écouter ou jouer de la musique, regarder un film, tout cela peut produire en nous de réelles joies.

Chaque jour, pourtant, nous nous heurtons à des difficultés et à des inquiétudes pour l'avenir. Alors il nous arrive de nous demander si la joie pleine et permanente n'est pas une illusion et une fuite de la réalité. De nombreux jeunes s'interrogent : aujourd'hui la joie parfaite est-elle vraiment possible ? Et ils la recherchent de différentes façons, parfois sur des voies qui se révèlent erronées, ou du moins dangereuses. Comment distinguer les joies réellement durables des plaisirs immédiats et trompeurs ? Comment trouver la vraie joie dans la vie, celle qui dure et ne nous abandonne pas, même dans les moments difficiles ?

**Dieu est la source de la vraie joie**

En réalité, les joies authentiques, que ce soient les petites joies du quotidien comme les grandes joies de la vie, toutes trouvent leur source en Dieu, même si cela ne nous apparaît pas immédiatement. La raison en est que Dieu est communion d'amour éternel, qu'il est joie infinie qui n'est pas renfermée sur elle-même mais qui se propage. (...) Dieu nous a créés par amour à son image afin de nous aimer et de nous combler de sa présence et de sa grâce.

Dieu veut nous faire participer à sa propre joie, divine et éternelle, en nous faisant découvrir que la valeur et le sens profond de notre vie réside dans le fait d'être accepté, accueilli et aimé de lui, non par un accueil fragile comme peut l'être l'accueil humain, mais par un accueil inconditionnel comme est l'accueil divin : je suis voulu, j'ai ma place dans le monde et dans l'histoire, je suis aimé personnellement par Dieu. Et si Dieu m'accepte, s'il m'aime et que j'en suis certain, je sais de manière sûre et certaine qu'il est bon que je sois là et que j'existe.

## ➤ PRIER

### Découvre la pluie (Prier avec une vidéo – ND du Web)



[http://www.ndweb.org/2017/01/kayden\\_decouvre\\_la\\_pluie/](http://www.ndweb.org/2017/01/kayden_decouvre_la_pluie/)

Pour être heureux, il y a parfois besoin de très peu de choses... Cette vidéo invite à partager un moment de vie tout simple et rempli de joie !

#### **Je regarde une première fois la vidéo.**

Quels sentiments, quelles émotions me traversent en regardant cette vidéo? J'accueille ce qui vient en moi et je prends le temps de nommer ces sentiments...

#### **J'entre dans un autre rythme**

Au milieu de ma journée, de ma vie active, cette vidéo est un défi pour moi. J'accueille la lenteur, les plans fixes, les moments statiques. En me bousculant, ils m'entraînent dans un autre rythme... Un premier pas dans la prière est peut-être d'accepter de ralentir pour entrer dans la contemplation.

**Je regarde à nouveau la vidéo** en prêtant tout particulièrement attention au visage de la petite fille, à ses expressions, sa simplicité, sa joie. Elle est toute entière présente au moment présent. Elle est !

#### **Qu'est-ce qui me touche ? Pourquoi ?**

*Sa famille, tout d'abord touchée par sa réaction, finit par essayer de la faire rentrer à l'intérieur. Ce qui part d'une bonne intention (on ne reste pas sous la pluie, sous peine de tomber malade), devient l'objet d'une résistance pour la petite fille qui fait demi-tour et retourne à l'extérieur. Elle n'est pas allée au bout de son expérience...*

***Est-ce que je me suis déjà retrouvé dans cette situation de frustration parce que quelqu'un m'empêchait d'aller au bout d'une expérience ? Qu'est-ce que j'ai éprouvé alors ?***

#### **Goûter une joie simple**

Je peux revenir à cette exclamation de Jésus dans l'Evangile de Luc 10, 21 :

**"Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange : ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits."**

La joie de cette petite fille vient de son émerveillement devant la pluie. Rien d'extraordinaire ! Et pourtant, cela la plonge dans une exultation profonde devant la merveille de la Création.

***Cela peut me renvoyer à la joie de toutes les personnes qui manquent d'eau lorsque l'averse arrive enfin... ou cela peut tout simplement m'interroger : et moi, suis-je encore capable de m'émerveiller devant l'univers qui m'est confié ? Suis-je capable de regarder ce monde et de trouver que "cela est bon" ?***

Cette découverte de la pluie peut aussi me renvoyer à toutes ces premières fois, toutes ces découvertes, qui ont un jour provoqué en moi un émerveillement de ce type. Des choses parfois toutes simples mais que j'ai eu le bonheur de voir, sentir, goûter pour la première fois, me faisant toucher du doigt la vie en moi...

***Je laisse revenir à la mémoire de mon coeur, ces moments de joie tout simples qui ont jalonné ma vie.***

J'en parle à Dieu comme un ami en parle à un ami, comme un serviteur à son maître... A la fin de ce temps de prière, je note une ou deux choses qui me sont venues.

### **Merci pour ces petites joies (Anonyme)**

Merci pour les petites joies ;  
les grandes sont trop chères !  
Merci pour le soleil qui frappe à ma fenêtre ;  
pour un sourire reçu ; pour un mot d'espérance  
ou pour un seul moment de bien-être et de paix !  
Je n'ai pas mérité mes peines  
mais n'ai pas mérité ces joies.

Merci pour ces petits présents  
qui m'aident à supporter les heures difficiles.

Si j'en faisais la somme,  
peut-être, trouverais-je une façon nouvelle  
de comprendre ma vie.

Merci pour ces petites joies  
qui me font entrevoir l'autre face des choses :  
dans la souffrance, il y a de l'amour ;  
dans le combat, il y a de la vie ;  
dans les ténèbres se découvre la foi.

Rien n'est jamais tout noir  
Dans ce monde endurci...

Par ces petites joies, je puis me préparer  
à cette joie parfaite pour laquelle tu m'as fait  
et croire en ton Royaume.

En attendant ce jour, ouvre mes yeux  
sur tout ce qui est bon,  
sur tout ce qui est beau,  
même si c'est fugace.  
Qu'à force de sourire aux bonheurs passagers  
je devienne à mon tour  
une "petite joie", pour ceux qui n'y croient plus.

### **Aide-moi à trouver plus de joie en moi**

(Sœur Emmanuelle)

« Seigneur, aide-moi à être heureux et  
à créer le bonheur, à être détonateur de Joie,  
celle qui fait éclater la gangue qui nous étouffe.  
Seigneur, aide-moi à jouir de mon corps,  
de mes yeux qui voient, de mes oreilles qui entendent,  
de mes pieds qui marchent, de mes mains qui touchent,  
de mon palais qui goûte,

de ma bouche qui hume l'air qui vivifie.

Seigneur, aide-moi à jouir de mon âme, de mon  
intelligence qui comprend, de ma volonté qui agit,  
surtout de mon cœur qui aime et qui est aimé :

Ah ! Je suis vivant, merveille !

Et à mesure que les ans passent et que mes sens  
déclinent, aide-moi, Seigneur, à trouver ma joie  
dans la vie des enfants et de tous ceux qui jouissent  
à plein de leur corps et de leur âme.

Aide-moi surtout, Seigneur, à trouver de plus en plus  
ma joie en Toi, Source de mon espérance, Toi,  
« l'Au-delà de tout », Toi, la vie en plénitude,  
Merci, Seigneur ! »

### **Que votre joie soit parfaite (Brigitte Butez)**

Seigneur Jésus tu nous as dit :  
« Que votre joie soit parfaite ! »  
Que devons-nous faire pour parvenir à cette joie dont  
tu nous parles ?

Sans doute prendre conscience que tu nous aimes,  
Chacun tels que nous sommes, avec nos faiblesses, nos  
défaites.

Tu nous guides sur tes chemins de Vérité grâce à ta  
Parole !

Et nous savons que toi seul sais où tu nous mènes !  
Comment Seigneur, ferons-nous pour propager ta joie  
dans les cœurs

dans le quotidien de nos vies ?

Un sourire donné à une personne seule,  
Un bouquet offert à quelqu'un qui ne reçoit jamais rien,  
Une main tendue pour qu'elle soit tout accueil,  
Un regard d'amitié offert comme un morceau de pain.  
Oui, Seigneur, c'est au cœur des choses simples que ta  
joie se manifeste,

Pourquoi la cherchons-nous en vain dans ce qui est  
compliqué ?

### **Hymne à la joie (Mère Térèse)**

La joie est prière, force et amour.  
Dieu aime celui qui donne avec joie.  
La meilleure manière de montrer notre gratitude  
envers Dieu et les gens  
c'est d'accepter tout avec joie.  
Être heureux avec lui, maintenant, cela veut dire:  
aimer comme il aime,  
aider comme il aide,  
donner comme il donne,  
servir comme il sert,  
sauver comme il sauve,  
être avec lui 24 heures par jour,  
le toucher avec Son déguisement de misère dans  
les pauvres et dans ceux qui souffrent.  
Un cœur joyeux est le résultat normal  
d'un cœur brûlant d'amour.  
C'est le don de l'Esprit,  
une participation à la joie de Jésus  
vivant dans l'âme.  
Gardons dans nos cœurs la joie de l'amour de Dieu  
et partageons cette joie  
de nous aimer les uns les autres  
comme Il aime chacun de nous.  
Que Dieu nous bénisse.

## Amour et humour (J ;Harana)

Bien des choses changeraient dans les rapports humains si nous disions souvent :

« Donne-nous, Seigneur, une tonne d'amour et deux d'humour. »

Je te le demande puisque tu as dit de te demander.

Je sais que, d'une façon ou d'une autre, tu nous exauces toujours.

Je te le demande pour te faire plaisir car j'imagine que tu ne dois pas aimer beaucoup les gens raides, empesés, sérieux en diable. L'expression me plaît : ces gens ne parviennent même plus à se supporter eux-mêmes, tant ils rendent aux autres la vie insupportable.

Je te le demande pour moi, pour mon propre plaisir...

Je te le demande pour ces « autres » qui ne sont pas tellement autres que moi ;

j'imagine qu'ils doivent eux aussi, au moins de temps en temps, trouver joie à sourire.

L'humour, je le crois, est l'une des petites soeurs de l'humilité, sûrement la soeur cadette de la bonté et la grande soeur de la joie.

Donne-moi, Seigneur, de ne pas me prendre toujours au sérieux, de réfléchir avant de parler, mais pas trop, de ne pas corriger tous mes défauts, afin qu'il en reste suffisamment pour que je ne cherche pas ceux des autres, d'écarter les gros, de m'attarder sur les petits afin que naisse une gentille complicité.

Donne-moi de n'être jamais indélicat, de n'être pas exagérément rébarbatif.

Donne-moi de savoir deviner, de saisir très vite jusqu'où il est possible d'aller sans aller trop loin... et d'accepter l'humour chez les autres, même s'il est lourd ou cuisant pour ma sottise vanité.

## Mon Dieu, j'ai de la joie quand ... (Pasteur André Dumas 1918-1996)

### **Mon Dieu, j'ai de la joie, quand je reçois.**

Amène-moi des amis et des idées, des découvertes et des fidélités, en cadeaux.

Souviens-Toi que je ne puis pas vivre, si je ne reçois rien.

Souviens-Toi que j'ai chaque jour besoin du réconfort des autres et des surprises de la vie.

### **Mon Dieu, j'ai de la joie quand j'entreprends.**

Montre-moi tout ce qui m'attend encore et tout ce que je peux susciter, en projets. Souviens-Toi que je ne puis pas vivre si je n'ai rien à faire.

Souviens-Toi que j'ai chaque jour besoin d'aller vers les autres, et besoin des possibilités de la vie.

### **Mon Dieu, j'ai de la joie, quand j'endure ce qu'il me faut traverser.**

Tiens-moi la main aux passages difficiles, quand je manque à moi-même.

Souviens-Toi que je ne puis pas vivre si je ne sais pas affronter.

Souviens-Toi que j'ai chaque jour besoin de lutter avec moi-même et de ne pas lutter trop seul.

### **Mon Dieu, j'ai de la joie quand je retrouve ce que je pensais définitivement perdu.**

Ramène-moi au milieu de mes espoirs.

Souviens-Toi que je ne sais pas vivre, si mon avenir ne tient rien de mon passé.

Souviens-Toi que j'ai chaque jour besoin de signes de Ta résurrection, quand Tes disciples ont retrouvé Celui qu'ils pensaient à jamais mort.

Mon Dieu, souviens-Toi que je ne suis qu'un homme et que Tu dois entretenir ma joie, car le feu ne tient que si les sarments l'alimentent.

### **Mon Dieu, notre Dieu, souviens-Toi que j'ai besoin de cadeaux, de projets, de force et de consolation.**

Souviens-Toi d'entretenir ma joie et je me souviendrai aussi d'entretenir la joie des autres.

Amen. »

## ➤ POUR ALLER PLUS LOIN :

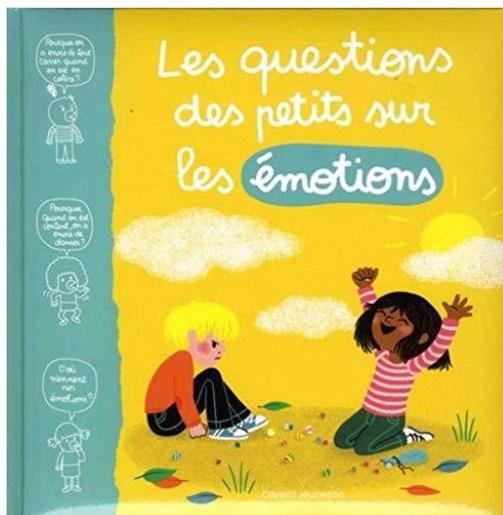
- « **La pédagogie de Don Bosco en douze mots-clés** » de Jean-Marie Petitclerc destiné à toute personne intéressée par cette pédagogie. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent travailler la méthode salésienne dans le cadre d'un parcours d'année, seul ou à plusieurs.
- Site du film « **Family Man** » : <http://www.metrofilms.com/familyman/>
- « **Le bonheur une idée neuve ? Les outils du professeur de religion** », Thérèse Wattiaux-Defrenne, Marie-Paule Biard, Lumen Vitae.
- « **La Joie spacieuse. Essai sur la dilatation** », édition de Minit de Jean-Louis Chrétien
- **Envoyé spécial : « Le secret des arbres. 26 octobre 2017 » - Dr Qing Li, Shinrin Yoku** (plusieurs émissions possibles)
- « **Les chemins de la joie, l'émotion du sens de la vie** » d'Isabelle Fillioza  
Dans cet ouvrage, Isabelle Filliozat explore les racines de la joie, son expression, sa physiologie, ses hormones, ce qu'elle apporte à nos vies et comment la susciter. Un foisonnement d'informations et des exercices pour ouvrir notre champ de conscience et augmenter la joie dans notre quotidien.

## ➤ HUMOUR



## Suggestions pour les maternelles

### ➤ LIVRE COUP DE CŒUR :



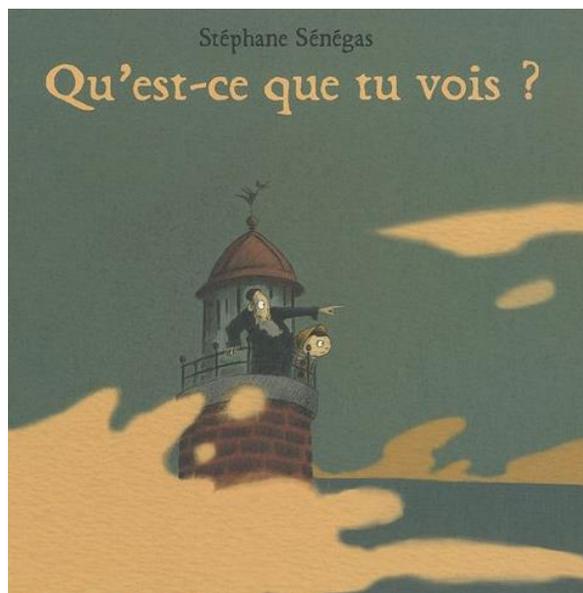
#### Les questions des petits sur les émotions

À travers six histoires provenant de différentes cultures du monde, l'enfant va découvrir et apprendre à reconnaître les émotions universelles : joie, peur, tristesse, colère, amour...

Ces histoires, accompagnées de bandes dessinées explicatives, permettent d'accompagner l'enfant sur le chemin des émotions. Elles l'aident à développer la conscience de ce qui se passe à l'intérieur de lui et à savoir adapter son comportement en conséquence.

Voici les questions abordées dans cet ouvrage :

- Pourquoi on a peur quand on est tout seul ?
- Pourquoi on a envie de tout casser quand on est en colère ?
- Est-ce qu'il y a des gens qui ne sont jamais tristes ?
- Pourquoi, quand on est content, on a envie de danser ?
- Pourquoi, on est tout chamboulé quand on est amoureux ?
- D'où viennent nos émotions ?



#### Qu'est-ce que tu vois ? Stéphane SÉNÉGAS

Un album qui invite les enfants à regarder au-delà de ce qu'ils ont sous les yeux et à s'émerveiller de mille petits trésors qui passent inaperçus.

Un petit garçon passe ses vacances chez son oncle Horace, gardien de phare. Le garçon est loin d'être enchanté : pas de télé, pas de vélo, pas de copain... rien de plus ennuyeux ! Quand Horace l'emmène en haut du phare, il lui demande : « Qu'est-ce que tu vois ? ». Le petit garçon répond : « Pourquoi, il y a quelque chose à voir ? ». Au fur et à mesure des vacances, le petit garçon se rend compte qu'il y a plein de choses à faire finalement : **des choses simples mais qui procurent beaucoup de joie.**

Carl Norac & Claude K. Dubois

## BOÎTES À BONHEURS



### Boîtes à bonheurs

(Carl Norac et Claude K. Dubois )

Aujourd'hui, Lola peut choisir un cadeau. Tiens, des boîtes ! Une petite et une grande. « Ce sera mes boîtes à bonheurs ! Alphonse le doudou : grand bonheur. La collection de coquillages : petits bonheurs. La carte postale de Simon, mon meilleur ami du monde : grand bonheur ! » Mais qui est venu mettre son vieux mouchoir dans la boîte de Lola ? Un livre doux et tendre qui donnera envie aux enfants de moissonner les petits et les grands bonheurs. Ce livre incite à s'arrêter

sur les micro moments de la vie qui font la joie de vivre : un caillou offert, une feuille ramassée, une carte postale reçue, un bisou... comme autant de grands trésors qui viennent se nicher dans notre cœur pour toute la vie.

### ➤ COIN CINÉ

Un joli court métrage pour illustrer « **la joie de partager des moments ensemble** ». Il raconte l'histoire d'une petite fille qui répète pour le spectacle de fin d'année de l'école sous le regard distrait de son papa, absorbé par son boulot et les tâches du quotidien à la maison.



[www.cinetelerevue.be/videos/un-petit-film-danimation-super-touchant-pour-les-fetes](http://www.cinetelerevue.be/videos/un-petit-film-danimation-super-touchant-pour-les-fetes)

**Et une autre vidéo toute simple pour expliquer les émotions aux enfants :**

<https://www.lafabriqueabonneurs.com/une-video-geniale-pour-expliquer-les-emotions/>

## ➤ ANIMATIONS

### J'ai vécu un moment de joie

#### Mise en situation

Débuter l'animation en lisant aux enfants le poème ci-dessous et leur expliquer que les idées exprimées sont celles d'enfants de leur âge.

"Voici ce que des enfants de votre âge ont déjà pensé de la joie. Tout en écoutant ce que je vais vous lire, essayez de voir si c'est différent ou semblable à ce que vous en pensez. Écoutez-bien !"

Laisser les enfants s'exprimer autour de ce qu'ils pensent des idées exprimées dans le poème.

« La joie, c'est le sourire de maman  
Il m'enveloppe comme un vent chaud.

La joie, c'est mon chandail neuf  
Il est beau et me garde au chaud.

La joie, c'est aimer la vie  
Parce qu'elle est remplie d'amis(e).

La joie, c'est être content de soi  
Sentir tout l'amour que je reçois.

La joie, c'est la neige qui tombe  
Demain, je pourrai aller glisser.

La joie, c'est ma petite sœur  
Elle court tout partout dans mon cœur .

La joie, c'est mille et un petits riens  
Qui m'appartiennent comme des trésors !

Leur proposer ensuite de rechercher individuellement une situation de leur vie quotidienne dans laquelle ils ont ressenti de la joie.

Les inviter à l'exprimer s'ils le souhaitent et/ou **rédigier le poème de la classe** :

« **La joie, c'est...** » en reprenant chacune des situations de joie exprimées par les enfants. On peut aussi s'aider des exemples suivants :

#### La joie de vivre

Je me promène sur la mer ...  
C'est bon d'entendre les vagues  
S'écraser sur le rivage  
Et l'air qui fouette le visage  
Il y a des petits poissons  
Qui chatouillent nos pieds  
Et les vagues commencent à arriver  
On ne veut plus jamais partir  
Ici, on a trouvé la joie de vivre !

Le bonheur,  
Ce sont toutes ces petites  
choses  
Qui rendent ma vie plus  
jolie,  
Tous ces petits riens qui me  
font sourire  
Et chantent pour moi la  
plus belle chanson,  
Celle de la vie. »



#### Joie

Rien ne peut m'arriver de mieux !  
Je cours, je chante, je danse, je ris  
Mon cœur est « fou-fou ».  
Il fait de la magie !  
Il me rend de très bonne humeur.  
Je crois même que c'est le début  
du bonheur !

## ➤ UNE PHRASE BIBLIQUE

« Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange : ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits. »

Luc 10 : 21

## ➤ PRIÈRES

### Prière quand on a bien joué.

Avec mes copains, on a bien joué !  
Seigneur, écoute :  
On a ri, on a couru, on a crié.  
J'en suis encore tout essoufflé !  
Et je me sens tellement vivant !  
La vie c'est toi qui me la donnes ?  
Eh bien, Seigneur, vraiment je suis  
content !

*C'est bon de jouer.  
Et Dieu aime ce qui est bon.  
C'est bon aussi de lui raconter  
que l'on a bien joué.*

### Prière quand on est content.

Ma vie est belle, aujourd'hui !  
Et je suis sûr, Seigneur  
que tu es content  
de me voir content.  
Alors, pour que la vie soit encore plus belle,  
je vais essayer de donner autour de moi  
beaucoup de joie.

*La joie, c'est sûr,  
Dieu aime ça !  
Quand on est heureux,  
quand on rend les autres  
heureux,  
Dieu est heureux aussi !*

D'après le livret de "Prions en l'église junior" (Bayard Presse)



## ➤ UNE CHANSON

### Y'a mille choses (Henri Dès)

Y'a mille choses  
Qui donnent envie de  
Chanter chanter  
Mille choses  
Qui donnent envie de  
Chanter chanter

Quand le soleil me fait risette  
Le matin le matin  
J'en oublie les tempêtes  
Mes chagrins mes chagrins

Moi je dis qu'même la pluie  
Quelquefois quelque fois,  
ça peut faire un joli bruit  
Sous mon toit, sous mon toit

Quand on a un bon copain  
C'est super, C'est super  
Qu'on s'dit tout qu'on s'entend bien  
Comme deux frères, comme deux frères

Quand on a une p'tite amie  
Très jolie, très jolie  
Quand j'y pense je rougis  
Elle aussi, elle aussi

Quand on a un bon dîner  
Tout fumant, tout fumant  
Chaque fois bien préparé  
Qui attend, qui attend

Quand j'aurai mon p'tit papa  
Rien qu'à moi, rien qu'à moi  
Que maman ne sera là  
Que pour moi, que pour moi !



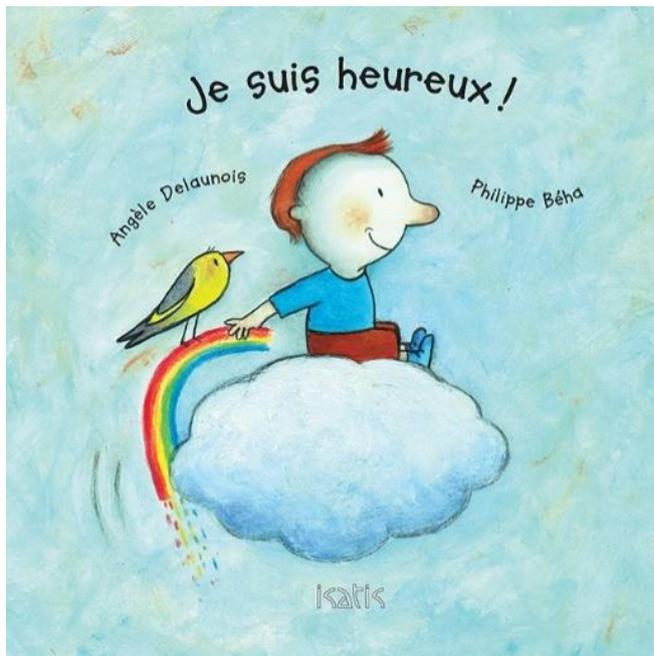
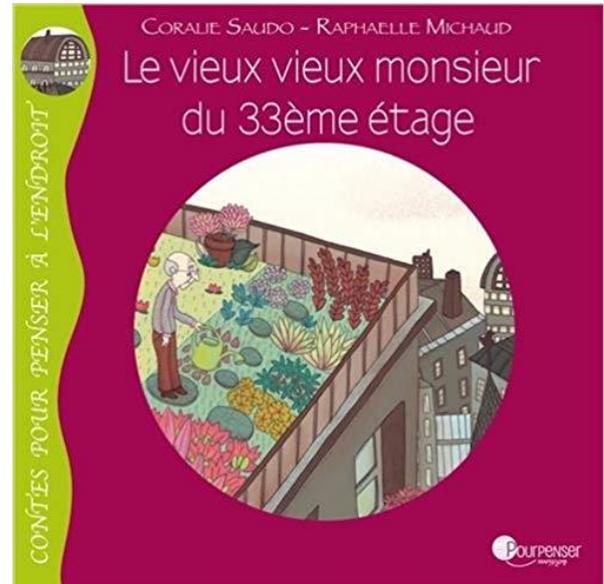
## Suggestions pour les 6-9 ans

### ➤ COIN LECTURE : COUP DE CŒUR

#### **Le vieux monsieur du 33<sup>ème</sup> étage**

Coralie Saudo - Raphaëlle Michaud (illus.) –  
« Pour penser à l'endroit » (mars 2014)

Le vieux monsieur du 33<sup>e</sup> étage aime surprendre les moments de joie qui passent sur les visages en contrebas quand des enfants rient, quand des amis se croisent, quand le soleil brille. Mais depuis quelques jours, il ne voit plus de bonheur, seulement de la tristesse. Il décide d'agir et de redonner le sourire aux passants qui sont si loin de lui.



#### **Je suis heureux**

Angèle Delaunois et Philippe Béha

Le bonheur, c'est un mot magique qui ne veut pas dire la même chose pour tout le monde. Pour certains, c'est posséder beaucoup de choses. Pour d'autres, c'est faire beaucoup de choses. Mais pour moi. JE SUIS HEUREUX lorsque je marche pieds nus sur la terre, sur l'herbe ou sur le sable et que mes pas deviennent **une danse de joie**. JE SUIS HEUREUX quand mes mains caressent les touches du piano, les cordes de la guitare ou la peau du tambour et que ma musique emplît toute la maison. » Le bonheur, c'est toutes ces petites choses qui rendent ma vie plus jolie, tous ces petits riens qui me font sourire et chantent pour moi la plus belle chanson, celle de la vie.

#### **Fiche pédagogique « Je suis heureux » :**

<http://www.editionsdelisatis.com/wp-content/uploads/2016/11/Je-suis-heureux-fiche-p%C3%A9dago-Final.pdf>

## ➤ COIN CINÉ



### **Alike : court métrage**

Dans une ville où tout est triste et grisâtre, seuls trois personnages sont colorés : un violoniste, Copi et son fils. Le père passe son temps au travail, coincé dans une routine quotidienne, à accomplir des tâches peu passionnantes. Paste, en revanche, est très créatif, et n'arrive pas à se conformer aux autres écoliers ; il préfère dessiner plutôt que d'apprendre son alphabet. Malheureusement, ses idées pleines de joies se font rapidement étouffer par son père et le monde gris qui l'entoure.

Au lieu de transmettre la morosité à ceux qui sont joyeux, pourquoi ne pas plutôt faire l'inverse ? Pourquoi ne pas laisser les personnes heureuses influencer sur notre humeur de manière positive ? C'est le message fort de ce court métrage. En moins de dix minutes, il nous rappelle une leçon de vie essentielle que l'on a parfois tendance à oublier : si la « maussaderie » est une maladie contagieuse, le seul remède est la bonne humeur.

<https://positivr.fr/alike-court-metrage-pere-fils-morosite-amour/>

**Et une autre vidéo toute simple pour expliquer les émotions aux enfants :**

<https://www.lafabriqueabonneurs.com/une-video-geniale-pour-expliquer-les-emotions/>

## ➤ TEXTES

### Où est le bonheur ? Auteur inconnu

Il est là dans nos coeurs Il est plein de douceur Il est fait de chaleur Qu'on sent de temps en temps	Il est dans le soleil Le printemps qui s'éveille Il est dans les merveilles Qu'on voit de temps en temps.
Il est tout près de nous C'est plus petit que tout On le voit après coup. Il se cache partout.	Il est dans les oiseaux La fleur ou le roseau Il résonne dans l'écho Du lac ou du ruisseau.
Il est dans un sourire Le geste qui vient guérir Le rêve ou le désir Qu'on a de temps en temps !	Il est là dans nos mains Il n'est jamais très loin Il est sur le chemin Qu'on prend de temps en temps.
Il danse dans nos yeux Il chante si on le veut, Se fait silencieux C'est un clin d'oeil de Dieu.	Il est dans le présent Il se vit maintenant C'est de nous qu'il dépend Chaque jour en tout temps.

## ➤ UN CONTE

### Le puissant seigneur

*Un conte pour apprécier les instants du quotidien et réapprendre à s'émerveiller.  
L'émerveillement est le pilier de toutes les espérances joyeuses du monde à venir. Tout est dans le regard, comme l'illustre ce conte qui nous invite à voir le monde autrement.*



Un puissant seigneur extrêmement riche et un pauvre paysan avaient chacun un fils. Le puissant seigneur monta avec son fils en haut d'une montagne, lui montra avec fierté le paysage en contrebas et lui dit avec engouement :  
– Regarde, mon fils ! Un jour, tout cela sera à toi, le jour de ta succession !

Le fils ressentit alors une grande exaltation, une ivresse de puissance, un bonheur intense. Mais tandis qu'il redescendait doucement de la montagne, sa joie fut perturbée par des pensées de peurs, de craintes : et si son père demain changeait d'avis ? et si des intrigants prenaient le pouvoir ? et s'il disparaissait le lendemain sans qu'il ait eu le temps de lui

transmettre la charge ? et si... ?

Un paysan pauvre monta avec son fils sur l'autre versant de la même montagne, au même moment ; il lui montra le même paysage et lui dit avec amour :

– Regarde, mon fils ! Regarde !

Le fils resta là, attentif aux sons, aux odeurs, aux couleurs, aux images, et s'imprégna de la majesté du monde, le cœur emplí de **joie**...

## ➤ ANIMATION

### Qui est-ce ?

*Adaptation d'une animation proposée par l'équipe pédagogique du MEJ*

#### Matériel :

- des feuilles de papier : chaque participant doit recevoir 2 papiers (pouvant être appliqués sur leur front : soit des étiquettes autocollantes, soit des feuilles munies de ficelle pour attacher sur le front ou plus facile encore : le matériel prévu dans le jeu de société « Qui est-ce ? »)
- des marqueurs de couleurs

#### Déroulement :

Le groupe s'assoit en cercle, s'il y a plus de 10 enfants, faire des équipes de 8.

##### 1<sup>o</sup> tour

- L'animateur pose la question : « **Si je te dis JOIE, tu réponds...** ».
- Chacun écrit secrètement un mot sur le premier papier. Il peut s'agir d'une personne, d'un objet, d'un lieu, d'un verbe, peu importe ce qui lui vient à l'esprit spontanément.
- Lorsque chacun a écrit un mot, il passe son papier à son voisin de droite. Celui-ci ne doit pas regarder ce qui est écrit et directement mettre le papier sur son front de manière à ce que tout le monde puisse le voir sauf lui.
- Chacun à son tour va devoir deviner « qui il est ». Pour cela, il peut poser toutes sortes de questions auxquelles les autres répondent par oui ou non. Si un enfant met trop de temps à deviner ou est en difficulté pour trouver, il est possible de donner des indices.

##### 2<sup>e</sup> tour :

- L'animateur invite chaque enfant à écrire sur le 2<sup>ème</sup> papier, le nom d'une **personne qui, selon lui, rayonne de la joie**. Cela peut aussi bien être un saint, une personne célèbre ou une personne plus proche de moi, comme ma petite sœur ou un ami, par exemple ...
- Jouer ensuite de la même manière que pour le 1<sup>er</sup> tour.

##### Temps de réflexion individuelle

Inviter les enfants à regarder ce qui est source de joie dans leur quotidien.

A l'aide des questions suivantes, leur proposer un temps de réflexion individuelle :

- *Dans ma semaine, quels sont mes moments préférés, mes moments de joie ?*
- *Quand je regarde le monde qui m'entoure, qu'est-ce qui est source de joie ?*
- *Quels sont, selon moi, les ingrédients incontournables de la joie ? Pourquoi ?*

Se retrouver pour partager. Insister sur le fait que les enfants ne sont pas forcés de dire tout ce à quoi ils ont pensé pendant le temps personnel. Il y a des choses qui peuvent être gardées pour soi : à chacun de choisir ce qu'il a envie de dire. Il est important que l'animateur puisse aussi partager.

## Les expressions de la joie

Je suis heureux comme un poisson dans l'eau

Je suis enchanté

La vie me sourit

Je suis extasié

Je pleure de joie

Je saute de joie

J'ai de la joie au cœur

Je ris de bonheur

Je suis aux anges

Je suis comme sur un petit nuage

ça me fait chaud au cœur

J'ai envie de crier ma joie



*Je suis sur un petit nuage*



**Je suis aux anges**

### ➤ UNE PHRASE BIBLIQUE

« Frères,  
soyez toujours dans la joie, priez sans relâche, rendez grâce en toute circonstance :  
c'est ce que Dieu attend de vous dans le Christ Jésus. »

**Lettre de Saint-Paul apôtre aux Thessaloniens : (1Th 5,16-24)**

*Extrait de « Idées Caté » - Ressources pédagogiques*

### **Soyez toujours dans la joie**

Définir la joie, ça a l'air simple : quelqu'un de joyeux, cela se voit, cela rayonne ! C'est une personne au visage lumineux, qui sème des sourires, des chants, de la bonne humeur, de la gaieté autour d'elle. Comme si toute la beauté qui jusqu'alors dormait en elle, se levait et se mettait à resplendir pour toucher d'autres personnes.

Ce qui est difficile à expliquer, c'est "D'où vient la joie?", "Pourquoi est-elle là un jour et disparaît-elle le lendemain?"

Parfois, il fait beau et rien que pour cela, nous sommes joyeux, tout semble si merveilleux!

D'autres fois, il fait beau et nous sommes malheureux...

Parfois, un ami vient nous rendre visite: quelle joie!

D'autres fois, le même ami vient nous rendre visite et c'est l'ennui.

Parfois, on écoute une musique et notre cœur est transporté de joie...

D'autres fois, la même musique nous laisse indifférents.

On peut en arriver à penser que la joie est éphémère.

Mais en ce cas, pourquoi saint Paul nous dit-il: "Soyez toujours dans la joie?"

Si la joie est fugace, on ne peut être toujours dans la joie!

Saint Paul est-il un rêveur ou connaît-il un secret pour toujours faire fleurir la joie?

### **Prier sans relâche**

Dans l'Evangile, on trouve cette phrase:

"Quand tu pries, retire-toi au fond de ta maison, ferme la porte et prie ton Père qui est présent dans le secret..."

Si on suit Paul (prier sans cesse) et l'Evangile (se retirer), on peut rester enfermé dans sa chambre toute sa vie...

Est-ce cela qui nous est demandé?

Saint Paul, qui nous demande de prier sans cesse est toujours en voyage; il bouge, rencontre les gens...

S'il prie sans cesse, c'est que sa vie finalement est devenue prière.

Il ne vit plus seul mais avec Dieu.

Partout où il va, il est accompagné...

Dans tout ce qu'il fait, il prend la main de Dieu.

Sûrement aussi, de temps en temps se retire-t-il dans sa chambre pour approfondir sa relation avec Le Seigneur!

**Prier sans relâche, c'est, dans toutes nos activités, avoir le corps, l'esprit, le coeur,...., tout tournés vers Dieu.**

### **Rendre grâce**

Rendre grâce, ça veut dire remercier.

Il arrive souvent de très belles choses dans nos vies...

Remercie-t-on ceux qui nous les donnent?

Remercie-t-on Dieu?

C'est important de remercier!

On ne s'en rend jamais assez compte!

**Remercier, c'est donner du bonheur à celui qui nous en a donné.**

Le premier conseil de Saint-Paul, c'est justement de **rester toujours dans la joie**.

C'est facile d'être joyeux quand tout va bien!

C'est beaucoup moins évident quand les choses ne vont pas comme on veut!

Ce que Saint-Paul nous demande, c'est de rester TOUJOURS dans la joie quoi qu'il vous arrive!

Vous pensez que c'est impossible?

Alors, suivez le deuxième conseil de Paul : **priez sans relâche!**

Prier, c'est se tourner vers Dieu qui ne vous veut que du bien.

C'est de Dieu que vous vient toute joie, et en premier, la joie d'être aimés.

Prier, c'est accepter de faire vivre en vous le cadeau le plus précieux qui soit: son Esprit.

L'Esprit de Dieu est souvent comparé à du feu : ne l'éteignez pas en vous!

Alors voici le troisième conseil de Paul : **rendez grâce** en toute circonstance!

C'est à dire, sachez dire MERCI!

À Dieu d'abord, et ensuite, à tous ceux qui vous veulent du bien.

Ainsi, Dieu vous rendra prêts à accueillir Jésus,

«dans votre esprit, votre âme et votre corps».

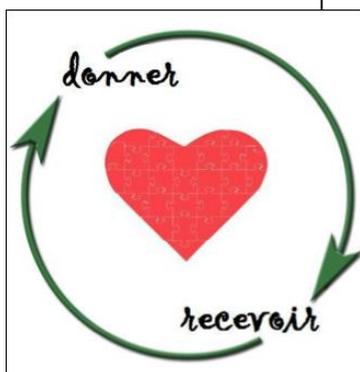
**« Soyez toujours dans la joie ! »** Oui ! Mais comment?

Peut-être un des secrets de Paul est-il de ne jamais séparer la joie, la prière et le merci à Dieu.

Peut-être, lorsque nous sommes dans la joie, faut-il prier, c'est à dire se tourner vers Dieu, passer un peu de temps avec Lui et rendre grâce, c'est à dire remercier Dieu.

Il saura ainsi que le cadeau de la joie nous fait vraiment plaisir et il nous le redonnera.

## ➤ PRIÈRE



Jésus, j'aime les rires et les chants,  
J'aime les histoires drôles et les jeux,  
J'aime les cris et les danses!  
J'aime les fêtes avec la famille et les amis,  
J'aime les cadeaux et le cinéma!  
J'aime courir dans la nature  
Et plonger dans la piscine.  
**Tout cela me donne de la joie!**  
**Merci Jésus!**

Mais il y a des jours où tout va mal!  
Je n'aime pas me faire disputer,  
ni me retrouver tout seul.  
Je n'aime pas quand je n'ai plus de copains,  
ni quand mes parents n'ont pas le temps de m'écouter.  
Je n'aime pas quand ce n'est pas bon à la cantine,  
ni quand on m'appelle pour rendre service quand je joue.  
Je n'aime pas quand il pleut,  
ni quand mes devoirs sont trop longs...  
**Tout cela m'énerve et me rend triste!**

Aide-moi pourtant, Jésus,  
Dans ces moments - là, à **jouer au jeu de la joie!**  
Aide-moi, à trouver au long des journées ennuyeuses,  
Une petite étincelle de lumière qui me donnera un peu de joie.  
Aide-moi à voir le positif des événements, des rencontres, des situations...  
Apprends-moi, Jésus, à te remercier d'être venu sur la terre  
Pour partager notre vie humaine, et pour nous montrer le chemin du  
bonheur.  
Fais que je n'oublie jamais tes paroles:  
**«Il y a plus de joie à donner qu'à recevoir!»**

(Marie-Noëlle)

## La joie pour dire ta parole (une maman catéchiste)

Me voilà devant Toi, Seigneur.  
Donne-moi un cœur humble, un esprit de lumière.  
Donne-moi des paroles simples,  
Des paroles qui touchent les cœurs.  
Donne-moi la confiance pour ceux qui m'entourent;  
Donne-moi la tolérance  
Qui permet de comprendre l'autre.  
Donne-moi l'amour, l'amour des plus démunis.  
Et un peu de patience et d'écoute.  
Et puis, Seigneur,  
Encore une chose, une toute petite chose,  
**Je te demande la joie,**  
**La joie pour dire Ta Parole**



➤ UNE CHANSON

**Cap' la joie (Hugues Fantino)**

<https://www.youtube.com/watch?v=NHQD10PfADA>

## Cap la joie !

Texte et musique : Hugues FANTINO  
© ADF Musique

*♩ = 94*

**COUPLIETS**

La Mi *(Ch.)*



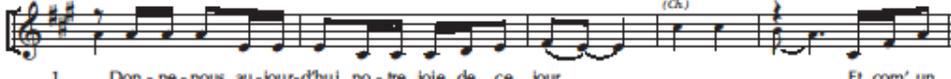
1. Toi Sei-gneur, dans nos cœurs, tu dé-friches et la - boures \_\_\_\_\_  
 2. Tu es mon bon ber-ger, je ne man-que de rien \_\_\_\_\_  
 3. Ren-dons grâce au Sei-gneur, soy-ons tou-jours joy-eux \_\_\_\_\_ } *Yé yé*  
 4. Et que Dieu no-tre Père se ré-jou-isse ain-si \_\_\_\_\_

Fa#m Ré Mi *(Ch.)*



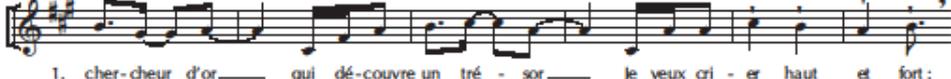
1. Et tu sèmes pour qu'on s'aime des pé-pi-tes d'a-mour \_\_\_\_\_  
 2. À ja-mais j'ai re-mis ma vie en-tre tes mains \_\_\_\_\_  
 3. *yé...* La lou-ange à tue-tête, à toute heure en tout lieu \_\_\_\_\_ } *Ou ou*  
 4. De nous voir pour sa gloire por-ter beau-coup de fruits \_\_\_\_\_

La Mi *(Ch.)* Ré



1. Don-ne-nous au-jour-d'hui no-tre joie de ce jour \_\_\_\_\_ Et com' un  
 2. Quand j'é-tais é-ga-ré, pau-mé sur le che-min \_\_\_\_\_ Toi tu me  
 3. *ou...* Com-me Paul et les autres a-pôtres au cœur de feu \_\_\_\_\_ } *Yé yé yé* Et dans l'Es-  
 4. Pour que vien-ne son règne au mi-lieu de nos vies \_\_\_\_\_ De-ve-nons

Mi Ré Mi Ré Mi



1. cher-cheur d'or \_\_\_\_\_ qui dé-couvre un tré-sor \_\_\_\_\_ Je veux cri-er haut et fort :  
 2. re-cher-chais, \_\_\_\_\_ tou-jours me re-trou-vais \_\_\_\_\_ Et fou de joie tu cri-ais !  
 3. prit de Dieu, \_\_\_\_\_ soy-ons tou-jours joy-eux ! \_\_\_\_\_ Oui soy-ons vrai-ment joy-eux !  
 4. frères et \_\_\_\_\_ sœurs ! \_\_\_\_\_ De-meu-rons dans le cœur \_\_\_\_\_ De Jé-sus no-tre Sei-gneur !

La Mi Ré *(Ch.)* Mi La Mi



1. à 4. Que no-tre foi soit fé-te ! \_\_\_\_\_ La la la la la la, \_\_\_\_\_ Et no-tre joie par-fai-te ! \_\_\_\_\_

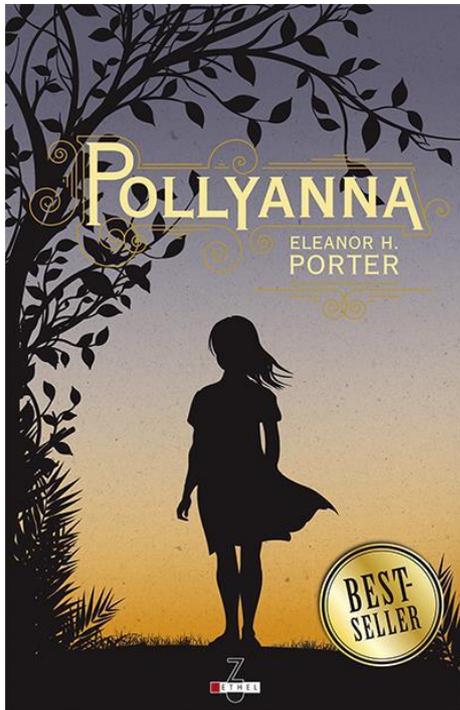
Ré *(Ch.)* Mi Ré Mi Do# Mi



La la la la la la, \_\_\_\_\_ La la la la la la \_\_\_\_\_ Cap ou pas cap ? Cap !

## Suggestions pour les 10-12 ans

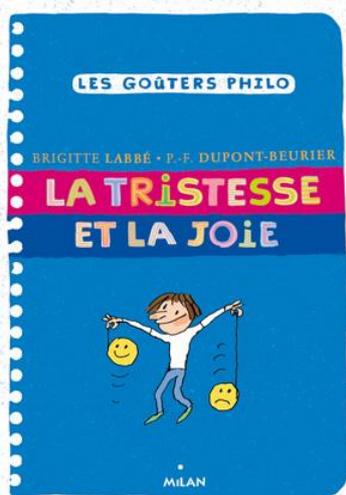
### ➤ COIN LECTURE : COUPS DE CŒUR



#### **Pollyanna** (Eleanor H. Porter)

Quand le père de la jeune Pollyanna Whittier décède, la petite fille est envoyée vivre chez sa tante Polly à Beldingsville, dans le Vermont. Mais autant Pollyanna est lumineuse et passionnée, autant sa tante hurle dès qu'une porte claque ou qu'une fenêtre reste ouverte. Cependant Pollyanna a été élevée en apprenant à voir toujours le bon côté des choses, grâce au jeu du bonheur. Peu importe que la situation soit dramatique, il est toujours possible de trouver matière à être heureux. Un dîner composé de pain et de lait dans la cuisine est accueilli avec ravissement. Une chambre spartiate sous les combles ? La vue depuis la fenêtre est splendide, bien mieux que n'importe quelle décoration. Et alors que Pollyanna commence à connaître les habitants du village, sa gaieté et sa joie de vivre se répandent : un par un, les voisins, revêches,

tombent sous son charme, comme Mme Snow, une éternelle insatisfaite, et M. Pendleton, qui vit comme un ermite. Mais un événement tragique va bouleverser la vie de Pollyanna. Arrivera-t-elle à dépasser cette nouvelle épreuve ?



#### **La tristesse et la joie**

Brigitte LABBÉ - Michel PUECH (auteur)

Jacques AZAM (Illustrateur)  
« Les goûters philo »

Vivement le printemps ! Vivement les vacances ! Vivement que j'aie 18 ans ! Vivement vendredi ! Vivement Noël ! Vivement demain ! Et vivement maintenant ? Pourquoi pas vivement maintenant ? Pourquoi la joie serait-elle toujours à venir ? Pourquoi la joie serait-elle toujours pour plus tard et pas pour tout de suite ?

## ➤ COIN CINÉ

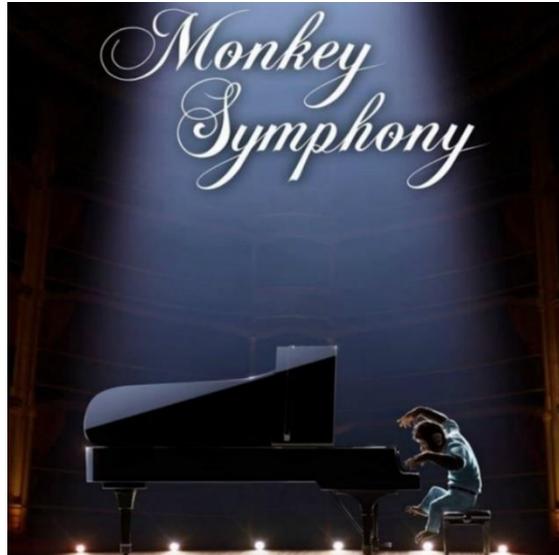
Une vidéo de « **Tout le monde s'en fout** » pour comprendre **les émotions** :



<https://www.youtube.com/channel/UC-2EkisRV8h9KsHpslQ1gXA>

## « **Monkey – Symphony** »

Un court métrage pour découvrir la joie à travers la musique.



<http://kidsloveshortfilms.com/portfolio/monkey-symphony/>

## ➤ TEXTES

### Ce qui te met en joie.

- Garde toujours à l'esprit : tu es magique.
- Oui, je sais ! Tu me l'as déjà dit !
- Je sais, mais c'est tellement important que j'aime à le dire et le redire ! Tu es magique, et comme toute personne tu as un talent, un talent bien à toi, bien particulier.
- Lequel ?
- Je ne sais pas. C'est à toi de le découvrir.
- Comment ?
- Quand tu te lèves le matin, qu'est-ce qui te met en joie ?
- Je ne sais pas.
- Tout vient au bon moment. Quand tu sauras ce qui le matin te met en joie, quand tu sauras pourquoi tu as envie de te lever, impatient de donner vie à ton talent, alors regarde comment tu peux en faire profiter les autres. Tu es magique et ta magie est dans ton talent et ta capacité à l'offrir autour de toi.

(Extrait de « Paroles pour penser – 7 belles idées pour la vie » - Aline de Pétigny)

### Cultive la joie ! (Village des Pruniers)

<p><b>Cultive la joie</b> Pour faire de chaque heure De chaque sourire Et de chaque fleur Des graines de joie Dans le désarroi Cultive la joie La joie jaillira</p>	<p><b>Cultive la paix</b> Pour faire de chaque heure De chaque sourire Et de chaque fleur Des graines de paix Dans tous les combats Cultive la paix La paix fleurira</p>	<p><b>Cultive l'amour</b> Pour faire de chaque heure De chaque sourire Et de chaque fleur Des graines d'amour Dans la haine le froid Cultive l'amour Et l'amour naitra</p>
---	--	--

### Comment jouer la petite musique de la joie ? (F.Garagnon)

En jouant sur les notes suivantes : positiver, dédramatiser, prendre du bon côté, garder l'espoir, rester stoïque, s'attarder sur la face ensoleillée des êtres et des événements, poétiser aussi.

Ne pas laisser prise à la complication, qui éveille tout ce qui est trouble, obscur ou embrouillé. C'est quand nous compliquons les choses que nous désertons la joie. Dans le grand livre de ta vie, ouvre un chapitre intitulé : « Petits événements de rien du tout qui changent la vie du tout au tout ».

Fais collection de silences d'or. Ces instants précieux et chatoyants qui dansent comme des poussières de soleil et dont aucune parole ne saurait atteindre l'absolue plénitude.

(Extrait du livre : Jade et les clins-Dieu de M. Saint Esprit - Edts Monte Cristo)

## Comme une huile dans la lampe (Abbé Sylvain (1826-1914)),

### Paillettes d'Or, Première série (LVII),

La joie dans la vie est comme l'huile dans la lampe.

Quand l'huile commence à manquer, la mèche se consume, répandant une noire vapeur et laissant apercevoir une lueur rougeâtre qui n'éclaire pas.

La vie, elle aussi, sans un peu de joie, s'use sans profit répandant autour d'elle l'affaissement et la tristesse.

Si, chaque matin, par une prière simple et résignée, - par ce petit quart d'heure de méditation qui ne paraît difficile que lorsqu'on ne le fait pas - nous ouvrons notre cœur à Dieu, comme on ouvre sa fenêtre au soleil et à l'air, Dieu y mettrait, pour la journée, cette joie douce et calme qui élève l'âme, l'empêche du moins de sentir le poids de la douleur et lui fait éprouver le besoin de s'épancher en bonté.

On n'est jamais aussi bon que lorsqu'on a le cœur joyeux.

Mais la joie n'est pas le rire ; ce n'est pas les bons mots, les reparties... c'est la sérénité habituelle.

Ce mot dit beaucoup et dit bien.

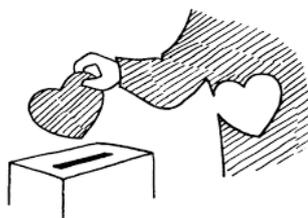
L'atmosphère sereine laisse toujours voir le ciel ; elle est plus légère et semble soulever de terre les corps qu'elle remplit.

Le ciel serein est toujours pur... Des nuages peuvent passer sur son azur mais ils ne le salissent pas.

Ainsi du cœur qui s'est ouvert le matin à la joie de Dieu.

## Le bonheur (Hélène Ellenberger - Ferveur d'Automne)

Le bonheur est une plume La plus légère qui soit. Il faut l'attraper Quand elle passe.	Même fragile, le bonheur Transfigure les choses insignifiantes, Il fait oublier le réel, Alors que la pensée remodèle nos traits.
Le bonheur se cueille dans l'instant, Avec précaution Comme une fleur, Avant qu'elle ne se fane.	<b>La joie monte en nous, quand nous la donnons.</b> <b>C'est cela le moteur du bonheur.</b> <b>La découverte du bonheur d'aimer</b> <b>S'ajoute au bonheur d'être aimé.</b>
Le bonheur est cette poudre de soie, Qui passe, légère, devant la lune, L'effleure, l'enserme, Et la pénètre de sa paix.	Et malgré la nuit du monde, Malgré les destructions, Tenons notre lampe allumée, Pour que vive au dehors la lumière du bonheur.



## ➤ ANIMATIONS

### Atelier philo sur la joie

<https://www.youtube.com/watch?v=nx-nUevKg-Y>

### 10 attitudes proposées par F. Lenoir pour accueillir la joie

Consignes :

- Découper les mots et « définitions » séparément, mélanger.
- Distribuer les 10 mots et les 10 bandelettes aux différents groupes d'élèves.
- En groupe, ils réunissent les mots et définitions correspondants.
- Chacun choisit trois attitudes où il se sent performant, et une où il l'est moins.
- Distribution des tableaux, chacun remplit les colonnes associées à leurs 3 forces en écrivant des exemples concrets qui décrivent leur attitude.
- Mise en commun en groupe entier.
- On essaie que toutes les colonnes soient remplies et si certaines n'ont pas été choisies, le groupe cherche ensemble des pistes concrètes pour améliorer les attitudes.

<b>L'attention</b>	La joie est souvent déclenchée par une expérience sensorielle. Il est par conséquent essentiel d'être à l'écoute de ce que nous renvoient nos sens ici et maintenant.
<b>La présence</b>	Soyons complètement dans ce que nous faisons comme s'il s'agissait de la chose la plus importante au monde.
<b>La méditation</b>	Développer nos qualités de présence et d'attention, à la fois dans nos expériences, nos sensations et dans nos pensées.
<b>La confiance et l'ouverture du cœur</b>	Accepter de vivre dans une certaine vulnérabilité, accepter la possibilité de tout accueillir, y compris celle d'être blessé. C'est avoir confiance dans la vie.
<b>La bienveillance</b>	La joie est le fruit d'un amour altruiste qui consiste à se réjouir du bonheur de l'autre. Faire taire la jalousie et l'amertume relative à l'envie.
<b>La gratuité</b>	Et si nous arrêtons, avant chaque acte, de nous demander « à quoi ça sert ? » Ne restons pas dans cette constante dimension utilitaire qui nous interdit l'ouverture et la disponibilité.

<b>La gratitude</b>	Remercier la vie, savoir lui rendre ce qu'elle nous a donné. La vie est un échange permanent.
<b>La persévérance dans l'effort</b>	Ne pas baisser les bras jusqu'à la réalisation de notre projet est presque toujours source de joie.
<b>Le lâcher-prise et le consentement</b>	Lorsque nous sommes confrontés à une difficulté que nous ne pouvons résoudre et que nous acceptons les choses comme elles sont, nous sommes en mesure de nous laisser gagner par la joie.
<b>La jouissance du corps</b>	Tout faire pour le maintenir en bonne santé par une nutrition saine et équilibrée, un bon sommeil, de l'exercice physique.

➤ **UNE PHRASE BIBLIQUE** Voir rubrique des 6-9 ans

➤ **UNE PRIÈRE**

**Il y a des jours où ...**

*Adaptation d'une prière du Père Robert Riber -1935-2013*

Il y a des jours où l'on a l'impression d'être quelqu'un.

On n'est pas quelque chose, on est quelqu'un.

Des jours où l'on est content.

Content de soi,

content de ce que l'on est, content de ce que l'on vit.

On a envie de travailler, on se sent en forme.

Il y a des jours où l'on se sent proche de tous et de tout.

Proche de son voisin qui hier nous exaspérait,

proche des choses qui m'entourent et avec lesquelles je me sens complice.

Alors, **j'ai envie de crier ma joie**, j'ai envie de dire :

« Merci ». Merci pour tout ce qui bouge, vit, respire.

Merci pour tout ce qui est apparemment immobile et figé  
et qui pourtant grouille de vie, d'atomes, de neutrons, de protons.

Merci pour cette chaleur qui monte en moi,

pour cette tendresse qui affleure à mes lèvres,

pour cette bienveillance qui baigne mes yeux.

C'est vrai, il y a des jours où je suis capable d'aller au bout du monde,

capable de toutes les conquêtes,

de tous les héroïsmes, de toutes les réussites.

Capable de tous les enlacements et les embrassements,

de toutes les folies du cœur, d'un cœur maîtrisé

pour donner ce qu'il porte en lui de meilleur.

Il y a des jours où je donnerais ma chemise,

des jours où je donnerais ma vie.

Il n'y a pas de secret, car ces jours-là,

je sais que je suis aimé. Ainsi soit-il. »

## ➤ DES CHANSONS

### Je veux (Zaz)

[https://www.youtube.com/watch?v=-F\\_9fgtEKYg](https://www.youtube.com/watch?v=-F_9fgtEKYg)

<p>Donnez-moi une suite au Ritz, je n'en veux pas! Des bijoux de chez Chanel, je n'en veux pas! Donnez-moi une limousine, j'en ferais quoi, papalapapapala Offrez-moi du personnel, j'en ferais quoi? Un manoir à Neufchatel, ce n'est pas pour moi Offrez-moi la Tour Eiffel, j'en ferais quoi, papalapapapala</p>	<p><b>Refrain</b> Je veux d'amour, d' la joie, de la bonne humeur ! Ce n'est pas votre argent qui f'ra mon bonheur Moi j'veux crever la main sur le cœur, papalapapapala Allons ensemble, découvrir ma liberté Oubliez donc tous vos clichés, Bienvenue dans ma réalité !</p>	<p>J'en ai marre de vos bonnes manières, c'est trop pour moi! Moi je mange avec les mains et j'suis comme ça! J'parle fort et je suis franche, excusez-moi! Finie l'hypocrisie moi j'me casse de là! J'en ai marre des langues de bois! Regardez-moi, toute manière j'vous en veux pas Et j'suis comme ça (j'suis comme ça) papalapapapala</p>
---	---	--

### Un feu de joie\_(Benabar)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ti418ygPDtl>

<p>Allumons un feu Avec ce qui ne va pas Ce qui rend malheureux Brûlons tout ça Réduisons en cendre Les blessures Réduisons ensemble Nos fractures</p>	<p>Pour remplacer les bûches Les reproches crétin Leurs minables embûches Crameront bien Feu d'artifice Si l'on jette dedans Amitié factice Amour décevant</p>	<p>Vois comme s'enflamme Ce qui nous consommait Soyons pyromanes Des entraves qu'on avait Nos regrets, des étincelles Chagrins follets, crépitent au ciel Remords stériles, enfumés L'inutile dans le brasier</p>
<p>Et ce sera, tu verras Un feu de joie Et ce sera, tu verras Un feu de joie</p>	<p>Et ce sera, tu verras Un feu de joie Et ce sera, tu verras Un feu de joie Un feu de joie</p>	<p>Et ce sera, tu verras Un feu de joie Et ce sera, tu verras Un feu de joie Un feu de joie Un feu de joie</p>

