



Atelier de discussion à visée philosophique

→ Echanges de pensées et d'idées autour d'une ou plusieurs questions en écoutant bien la personne qui a la balle de la parole, pour rebondir sur ce qui vient d'être dit et enrichir la réflexion collective

- « On accueille l'expérience positivement » / « on respecte les autres » / « on accepte la parole de l'autre » / « on est poli » / « on parle chacun son tour » /
« on adopte un esprit bienveillant et constructif »
- La concentration et l'attention sont 2 choses nécessaires pour penser soi-même et écouter l'autre penser... On va donc s'échauffer 2 minutes, avant de commencer :

Chacun et chacune va dans le jardin du collège choisir une fleur, une herbe, un caillou, une plante, un arbre, s'en approcher puis le fixer pendant une minute en étant attentif à son propre ressenti, pour se préparer à se concentrer

« C'est quoi le bonheur ? »

Maintenant, fermez les yeux et posez-vous la question :

C'est quoi le bonheur pour moi ?

Je vous laisse plusieurs minutes pour réfléchir individuellement. Cela permet de ne pas être influencé par les réponses des autres. De penser par soi-même. Ensuite nous pouvons commencer un cercle des définitions du bonheur de chacune et chacun.

→ Définitions personnelles du bonheur

- **La nature / l'argent / la famille / l'amitié / l'amour / l'absence de problème / la joie de vivre / la santé / la confiance / la fidélité / les voyages / le sport / dormir / ne pas travailler / manger / écouter de la musique / être en été /**

On va maintenant procéder par questionnement successifs pour élargir la pensée

Y a-t-il des petits et des grands bonheurs ? (Exemples ?)

Exemples de petits bonheurs : avoir un EDT qui finit à 16h / faire du ski / la grève des professeurs / construire une cabane avec ses amis sans adulte pénible / aller à la plage avec sa petite cousine / quand ma mère vient me chercher au collège à 17h avec un goûter

/ boire un chocolat chaud devant un film / faire un voyage avec mon équipe de hand / recevoir une rose de mon papa / un soir d'été avec la famille / apprendre que le prof de 16h est absent / dessiner / acheter un truc à manger / lire un bon livre / écouter de la bonne musique / rire / avoir de l'attention de la part des autres / griller des chamallows dans la cheminée / avoir une bonne note

Exemples de grands bonheurs : réussir le rêve de sa vie / revoir de la famille éloignée / gagner de l'argent sans rien faire / voyager / avoir la voiture de ses rêves / faire de la moto / être riche / gagner au loto / se qualifier et gagner la coupe de France / passer de bons moments en famille.

C'est quoi être heureux ?

Ressentir de l'excitation / éprouver de la joie / se sentir bien / être en bonne santé / être détendu / se sentir libre / rire / sourire / pleurer de joie / on sait qu'on a été heureux quand on ne l'est plus

Le bonheur est-il accessible ? comment ou pourquoi ?

Oui, il est accessible, quand ça dépend de nous / pour ceux qui se contentent de petites choses / quand on a de la motivation / il suffit de se donner les moyens / il faut aussi de la chance / quand on fait ce qu'on aime / en travaillant dur / si on se rend compte que ce qui est banal peut aussi être du bonheur

Non, ce n'est pas accessible, si nos attentes sont trop hautes

Le bonheur dépend-il des autres ou de soi ?

Il dépend de nous si on fait ce qu'on aime, si on admet qu'on le fabrique nous-mêmes, si on vit vraiment pour soi et pas pour les autres

Il dépend aussi des autres, parce qu'on est en relation avec les autres (nos amis, notre famille...) / notre bonheur dépend aussi de ce que les autres nous offrent / les autres peuvent diminuer ou augmenter notre bonheur / le plaisir des autres peut aussi nous rendre heureux

Quelle est la différence entre le bonheur et le plaisir ?

- Le bonheur est l'idée qu'on se fait et le plaisir est la réalité
- Le bonheur est à venir et le plaisir est présent
- Le bonheur est plus long et intense et le plaisir est court
- Le bonheur est la somme des plaisirs

Peut-on être heureux tout seul ou faut-il être plusieurs ?

- C'est plus facile d'être heureux tout seul, les autres ne nous gênent pas
- Mais les autres sont nécessaires pour partager notre bonheur et le vivre avec nous

Au collège, qu'est-ce qui peut contribuer à votre bonheur au quotidien ?

Être avec ses amis tous les jours / aller à la cantine pour calmer sa faim / courir, se dépenser / ne pas être en classe, aller en récréation / être dans un cours qu'on aime / avoir des professeurs absents

En quoi le jardin du collège peut aider au bonheur individuel et collectif ?

- Cela apporte de la vie / de la joie de vivre / c'est beau à voir / cela met des couleurs, des fleurs / cela met un peu de nature et de beauté / cela apporte du calme, de la sérénité
- Le problème, c'est qu'on ne peut pas y aller librement / il n'y a que les jardiniers qui y vont / on n'a pas d'interaction avec le jardin / on ne peut pas s'y asseoir et être au milieu

Qu'est-ce qu'il faudrait au collège qui n'existe pas et qui, selon vous, contribuerait au bonheur ?

Il faudrait :

un vrai chef cuisinier / pouvoir accéder librement aux terrains de sport / un terrain de foot / des casiers plus grands pour les sacs de sport / une salle zen pour se reposer / un collège restauré / des salles plus grandes / une cantine plus grande / la suppression des notes / des projets pour travailler en équipes / évaluer autrement pour pas qu'on se sente nulle et prouver qu'on peut aller au bout de quelque chose / réaliser des choses concrètes

Que pensez-vous de cette expérience d'atelier à visée philosophique ?

C'est agréable / c'est bizarre / on n'a pas l'habitude / on peut partager son opinion / c'est reposant / on a le droit de s'exprimer sans être jugé / on se sent vide parce qu'on ne sait pas ce que l'on pense vraiment / on a plus l'habitude de juger les autres / c'est valorisant / à recommencer / c'est bien d'apprendre des trucs en dehors des cours

Merci pour votre participation à cette activité consacrée au bonheur !