

# Projet Gratitude

Promotion de la santé psychique et des comportements  
prosociaux auprès des jeunes

## Séquence 3 – L'INTERDÉPENDANCE

*Quand nous essayons de tirer un fil, nous découvrons qu'il est rattaché à tout le reste de l'univers. John Muir*

*Une éducation éclairée devrait mettre l'accent sur l'interdépendance qui règne entre les hommes, les animaux et notre environnement naturel, pour que l'enfant acquière une vision holistique du monde qui l'entoure et contribue de manière constructive à la société dans laquelle il évolue en mettant davantage l'accent sur la coopération que sur la compétition, et sur la sollicitude que sur l'indifférence. Matthieu Ricard*

La première séquence a permis de présenter la gratitude. La deuxième a démontré qu'avec de bonnes habitudes et la gratitude, nous pouvons cultiver un corps, des émotions et un cerveau en santé. Les sessions de cette troisième séquence abordent la thématique de l'interdépendance.

Prendre conscience de l'interdépendance est sûrement l'une des manières les plus puissantes pour éveiller la gratitude. Rappelons-le : la gratitude ne peut être exigée, elle est un sentiment profond qui émerge de l'intérieur. Bien que nous ne puissions la forcer, il est toutefois possible de préparer, dans la compréhension des élèves, un terrain favorable pour qu'elle se manifeste naturellement.

*Nous sommes pris dans un inéluctable réseau de réciprocités : dans un monde interdépendant, aucune nation, aucune race, aucun individu ne saurait survivre seul. Martin Luther King*

Dans un premier temps, prenons conscience, nous-mêmes en tant qu'adultes, de cet « inéluctable réseau de réciprocités » que Martin Luther King nous invite à découvrir et qui nous relie toutes et tous à tout moment. En effet, chacune de nos actions dépend de milliers de personnes connues et inconnues, chaque objet est le résultat de milliers de processus complexes réalisés par des millions de personnes. Nos maisons, notre nourriture, nos vêtements, nos vélos, nos trains, notre électricité... toutes ces choses dépendent d'une myriade de personnes, d'animaux et de phénomènes naturels. Sans la présence de phénomènes cosmiques extraordinaires et lointains - dans le temps et l'espace - nous n'aurions pas d'or, ni même d'oxygène...

Cette prise de conscience nous permettra de transmettre avec plus de conviction cette idée essentielle : l'interdépendance.





- Pour éviter de condenser cette thématique de l'interdépendance sur une courte période puis de passer à autre chose, il est conseillé d'échelonner ces sessions sur plusieurs mois en alternant avec des interventions de gratitude portant sur d'autres thématiques (la nature, l'art...).
- Illustrer l'interdépendance avec les événements de la classe, les événements dans le monde et notre propre expérience personnelle. Par exemple : lorsque le concierge vient réparer l'ampoule dans la classe, souligner que sans cela, nous n'aurions pas de lumière dans la salle de classe. Lors d'une sortie, mettre en évidence l'apport de personnes externes pour cette aventure (le chauffeur du bus, le gardien du musée...).
- **Les citations** qui se trouvent dans ce manuel peuvent être affichées en classe ou utilisées pour commencer une journée ou une activité. Elles peuvent également être l'occasion d'une réflexion personnelle, d'un moment d'échange collectif ou d'un travail en français, allemand ou anglais (quelques citations en anglais se trouvent en fin de document).
- Quelques **livres et histoires pour enfants** en lien avec ce thème sont présentés en fin de document. Ils peuvent être utilisés pour conclure une semaine, en débiter une nouvelle, lors du cours de français ou comme lecture à la maison.
- Il est conseillé de **prendre du temps régulièrement toutes les semaines pour cultiver la gratitude**. Certaines activités peuvent être très courtes, d'autres peuvent faire l'objet de sessions plus longues.
- Il est possible de dire aux élèves d'écrire et de dessiner dans leur livre lorsqu'ils ont du temps libre, lorsqu'ils ont fini leur travail ou de le prendre à la maison ; ce sont des devoirs souvent appréciés par les élèves et les parents.
- **Ces sessions sont indicatives**, il n'est pas obligatoire de les suivre de manière linéaire. Prenez du plaisir et personnalisez votre approche !

## RÉSUMÉ DES SESSIONS

### Session 1 – La collaboration

- Regarder une courte vidéo sur la collaboration (les pingouins et les fourmis)
- Partage et réflexion sur la vidéo
- Vivre ensemble et offrir le meilleur de soi-même – lire la page 87 et le 1<sup>er</sup> paragraphe de la page 88
- Y a-t-il des activités de groupe dont tu es particulièrement fier/fière ? Écrire à la page 89.
- Extra : les fourmis, explorer des citations de Desmond Tutu et du Dalai-Lama

### Session 2 – Tous les jours, tes proches t'aident

- Prendre conscience des efforts faits par les proches - lire la page 90
- Partage deux par deux - Quelles sont les personnes qui t'ont aidé ?
- Écriture - Écris les prénoms des personnes qui t'ont aidé - Page 91
- Extra : bricolage, explorer une citation de Rebecca Shankland

### Session 3 – Exprimer sa gratitude

- Remercier – lire la page 91
- Créer un cadeau, réaliser une action concrète ou apprendre à faire des compliments sincères (FAB)
- Extra : Discussion en petit groupe sur la citation de Marc Aurèle

### Session 4 – Travail d'équipe

- Visionner une courte vidéo (des crabes s'entraident et une équipe de F1)
- Combien de cellules collaborent pour que notre corps puisse rire et chanter ? - lire la page 88
- Que peux-tu améliorer la prochaine fois que tu feras une activité en groupe ? Écrire à la page 88 (en bas)
- Extra : Y a-t-il des activités de groupe dont tu es particulièrement fier/fière ? Écrire à la page 89
- Extra : le corps humain, les cellules

### Session 5 – Tout un univers pour un verre de lait - le monde agricole

- Des milliers d'inconnus sans qui nous ne pourrions pas vivre - lecture de la page 92
- Discussion : combien de personnes sont nécessaires pour s'occuper d'une vache ?
- Noter les réponses à la page 136
- Expression de la gratitude en mouvement – mimer les personnes

### Session 6 – Tout un univers pour un verre de lait – la nature

- Discussion : les animaux nécessaires pour obtenir du lait ?
- Noter les réponses à la page 136
- Expression de la gratitude en mouvement – mimer les animaux et la nature

### Session 7 – Tout un univers pour un verre de lait – le transport

- Discussion en groupe : pouvez-vous décrire les différentes étapes entre la vache et votre estomac ?
- Noter les réponses à la page 136
- Expression de la gratitude en mouvement – mimer une profession

### Session 8 – La générosité, aider et être aidé·e

- Le bonheur d'aider - lire la page 28
- Partage deux par deux : une occasion où tu as aidé quelqu'un
- Extra : noter les réponses à la page 28
- Aider et être aidé - écrire à la page 30
- Extra : définition de la générosité et bon à savoir

### Session 9 – La générosité, mieux que le plaisir

- Aider ou manger des glaces - lire la page 28
- Écriture - trois actions de générosité que tu as envie de faire. Page 31
- Lire trois études en lien avec la générosité
- Extra – réflexion tous ensemble sur une idée de Pierre Corneille

### Session 10 – Vivre ensemble et offrir le meilleur de soi-même

- Lecture du texte : « Je me suis fait tout seul »
- Lecture du texte : « The Man Who Was a Fool » de Martin Luther King
- Discussion - toute vie est intimement liée
- Écriture - fais une liste de toutes les personnes et professions qui te permettent de réaliser ton activité préférée. Page 94

### Session 11 – Nous sommes dépendant·es de nombreuses personnes du passé !

- PowerPoint - Quelles différences cela ferait-il dans nos vies si la roue n'avait jamais été inventée ?
- Écriture - quels sont les acquis ou progrès de l'humanité qui contribuent à ton bien-être ? Page 101
- Réflexion commune : quelles sont les inventions dont nous profitons chaque jour ou qui sont nécessaires à nos vies ?
- Extra – L'invention du vélo - lire la page 100

### Session 12 – Combien de personnes sont nécessaires pour manger ?

- Réflexion sur la chaîne alimentaire - lire la page 92
- Pour les petits degrés : combien de personnes et d'éléments sont nécessaires pour que tu puisses manger une carotte ? PowerPoint
- Colorie le dessin page 95
- Pour les grands degrés : combien de personnes pour un objet ?
- Les personnes ou professions nécessaires pour vivre – Page 94

### Session 13 - Chaque personne qui nous aide a besoin elle-même de nombreuses personnes

- Chacun·e a besoin de nombreuses personnes pour vivre - lire les pages 92-93
- Écriture - quelles sont les professions nécessaires pour que tu puisses vivre ? Page 94
- Discussion en groupes : combien de personnes sont nécessaires pour qu'une personne puisse vivre ?

Lien pour les PowerPoints et posters :

[https://drive.google.com/drive/folders/1Vl91G-nuCWuqxtK66NOpiz5C2zx1Lx7l?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1Vl91G-nuCWuqxtK66NOpiz5C2zx1Lx7l?usp=share_link)

## Session 1 – La collaboration

*Tous les hommes dépendent les uns des autres. La solidarité humaine est la condition nécessaire à l'épanouissement de tout individu. Erich Fromm*

Dans cette session, deux courts dessins animés sont visionnés. On y voit des pingouins s'entraider pour éviter une attaque de requins et des fourmis se regrouper pour empêcher l'une des leurs d'être dévorée par un fourmilier géant.

Les élèves sont invités à réfléchir aux activités qu'ils sont fiers d'avoir réalisées en groupe, afin d'écrire dans leur livre et de célébrer le travail d'équipe qu'ils ont accompli.

Si le temps le permet, une série de questions peut être posée aux élèves pour les aider à comprendre les concepts de solidarité, d'entraide et l'importance des actions individuelles au sein d'un groupe. Quelques éléments scientifiques peuvent également être abordés, comme le comportement des fourmis et des pingouins, ou encore des informations sur le tamanoir, aussi appelé fourmilier géant, un mammifère insectivore originaire d'Amérique centrale et du Sud.

### MISE EN ŒUVRE

Visionner la vidéo (1min.) : <https://youtu.be/biBrxUJMpwg>

#### Partage et réflexion tous ensemble

Ces questions peuvent aider les enfants à comprendre les concepts de solidarité, d'entraide, et l'importance des actions individuelles pour le bien commun.

- *Qu'avez-vous observé dans cette vidéo ? Pourquoi les pingouins s'entraident-ils ?*
- *Avez-vous remarqué qu'un pingouin ne participe pas ? Pourquoi pensez-vous qu'il ne les aide pas ? Est-ce que les autres s'arrêtent parce qu'un des leurs ne participe pas ? Pourquoi est-il important de ne pas se décourager même si les autres ne participent pas ?*

Bien que l'un d'eux ne prenne pas part à l'action, cela n'empêche pas les autres de s'unir pour le bien commun. Ils ne se laissent pas décourager par ce comportement.
- *Quelles sont les conditions nécessaires pour qu'un groupe fonctionne bien ensemble ?*

Un leader compétent, une équipe soudée, une organisation efficace, l'engagement de chacun, et, selon le défi à relever, des compétences spécifiques... Dans la scène avec les fourmis, l'importance du leadership est mise en avant, puisque tout le groupe, y compris le leader, participe à l'entraide.
- *Avez-vous déjà aidé quelqu'un dans une situation difficile, comme les pingouins ou les fourmis ? Comment vous êtes-vous senti ?*

### Vivre ensemble et offrir le meilleur de soi-même

#### Lire la page 87 et le premier paragraphe de la page 88

Le texte explore l'importance de la collaboration pour vivre ensemble en harmonie, en soulignant l'équilibre entre épanouissement personnel et service envers les autres. Il prend l'exemple des fourmis, qui démontrent une organisation et une coopération remarquables pour accomplir des tâches complexes au sein de leur colonie.

#### Y a-t-il des activités de groupe dont tu es particulièrement fier/fière ?

Inviter les élèves à une réflexion : *réfléchissez à des moments où vous avez travaillé en groupe et avez ressenti un sentiment de fierté. Cela pourrait inclure des activités variées telles que : participer à une pièce de théâtre, jouer dans un match de basket, organiser un anniversaire ou un événement spécial, passer du temps de manière harmonieuse avec des ami-es, tout autre projet ou activité en groupe qui vous ont apporté de la joie ou de la satisfaction.*

Proposer aux élèves d'écrire quelques exemples de ces activités à **la page 89** de leur carnet. S'ils le souhaitent, ils peuvent aussi ajouter une photo ou faire un dessin illustrant ces moments. L'objectif est de célébrer et de partager les expériences positives que vécues en groupe.

### EXTRA

#### Plus sur les fourmis

Un site internet : <https://www.waldwissen.net/fr/habitat-forestier/faune-forestiere/insectes-invertebres/fourmis-des-bois-en-suisse>

#### Un sentier dans le Jura vaudois

Ce sentier thématique adapté aux enfants propose dix postes interactifs et ludiques pour découvrir ce petit insecte. Le saviez-vous ? Le Parc naturel régional Jura vaudois abrite la plus grande colonie de fourmis des bois d'Europe connue à ce jour. *Formica paralugubris* a construit une cité de 1'200 fourmilières reliées par 100 kilomètres de pistes et peuplées par 250 millions d'individus !

<https://parcjuravaudois.ch/fr/loisir/41680>

Le tamanoir, également nommé fourmilier géant ou grand fourmilier



Les deux citations apparaissant à la fin de la vidéo peuvent être l'occasion d'une discussion en groupe :

*Mon humanité est inextricablement liée à la vôtre. Nous sommes tous liés dans un tissu d'interdépendance qui fait que ce qui arrive à l'un, affecte l'autre. Desmond Tutu*

*Pourquoi dit-il que ce qui arrive à l'un, affecte l'autre ? Avez-vous des exemples ?*

Desmond Tutu, né en 1931 en Afrique du Sud, était un évêque anglican et un défenseur des droits humains. Il a lutté contre l'apartheid, un système de ségrégation raciale en Afrique du Sud, en prônant la non-violence et la justice. Après la fin de l'apartheid, il a dirigé la Commission vérité et réconciliation pour aider le pays à guérir de ses blessures. Son travail pour la paix et les droits de l'homme lui a valu le prix Nobel de la paix en 1984.

*Si vous pensez que vous êtes trop petit pour changer quelque chose, essayez de dormir avec un moustique dans la chambre. Dalai-Lama*

*Pourquoi, selon vous, la citation du Dalai-Lama parle-t-elle d'un moustique ? Quel message essaie-t-il de faire passer ?*

Cela peut ouvrir la discussion sur l'impact que même les plus petits gestes peuvent avoir.

Le dalaï-lama, né en 1935 au Tibet, est à la fois le chef spirituel et politique des Tibétains. À l'âge de deux ans, il a été reconnu comme la réincarnation du précédent dalaï-lama. Son rôle est de guider son peuple avec sagesse, en promouvant la paix, la compassion et le dialogue. Aujourd'hui, même en exil, il continue à défendre les droits des Tibétains et à diffuser ses messages de paix dans le monde entier.

## Session 2 – Tous les jours, tes proches t'aident

*Faites tout le bien que vous pouvez, par tous les moyens que vous pouvez, de toutes les manières que vous pouvez, dans tous les endroits que vous pouvez, à tout moment que vous pouvez, à toutes les personnes que vous pouvez, aussi longtemps que vous le pouvez. John Wesley*

*L'amour, ce n'est pas faire des choses extraordinaires, héroïques, mais de faire des choses ordinaires avec tendresse. Jean Vanier*

Beaucoup de choses évidentes, banales, ordinaires sont en réalité les conséquences d'actes conscients, volontaires, d'efforts, de don de soi, de réflexions et d'amour. Le percevoir, et inviter les enfants et les adolescent-es à le percevoir est essentiel.

### MISE EN ŒUVRE

#### Prendre conscience des efforts faits par les proches - lire ou demander de lire la page 90

Ce texte invite les élèves à prendre conscience du temps et des efforts investis par leurs enseignant-es pour partager leurs connaissances. Il les encourage également à réfléchir aux moments où ils ont reçu de l'aide ou du réconfort de leurs proches et à en garder une trace écrite.

#### Écriture – Écris les prénoms des personnes qui t'ont aidé

Demander aux élèves de réfléchir aux personnes qui leur ont apporté leur soutien, leur aide ou leurs encouragements. Des personnes qui ont peut-être été là pour eux dans des moments difficiles, ou ont simplement fait preuve de gentillesse et de générosité.

Ensuite, **inviter les élèves à partager deux par deux** des moments où ils ont bénéficié de cette aide précieuse. Les encourager à parler de situations spécifiques et de la manière dont ces personnes ont eu un impact positif sur eux.

**Demander : à la page 91** de votre carnet, écrivez les prénoms des personnes qui vous ont aidé et décrivez ce qu'elles ont fait pour vous. N'hésitez pas à ajouter quelques mots pour exprimer votre gratitude et montrer combien leur soutien a compté pour vous.

Cette activité est l'occasion de reconnaître et de célébrer la bienveillance et le soutien qui nous entourent. Prenons le temps d'apprécier et de partager ces précieux moments de solidarité.

### EXTRA

- Proposer aux élèves de créer un collage collectif où chacun-e peut ajouter un message de gratitude ou une illustration pour célébrer les personnes qui ont contribué à leur vie. Ce collage peut être exposé dans la classe pour rappeler l'importance de l'entraide.
- Prendre quelques instants pour explorer la citation de Rebecca Shankland. « Plus une personne est capable de percevoir le coût de l'acte, plus elle accordera de valeur au bénéfice reçu et éprouvera de la reconnaissance en retour. »  
Inviter les élèves à la réflexion : *pensez-vous que l'on apprécie plus un cadeau quand on sait que la personne a fait beaucoup d'efforts pour l'offrir ?*

## Session 3 – Exprimer sa gratitude

*On est souvent injuste en s'abstenant d'agir et non seulement en agissant. Marc Aurèle*

Cette session peut être réalisée lors d'activités de bricolage ou à d'autres moments de l'année, comme pour la fête des mères ou des pères, Noël, etc.

### MISE EN ŒUVRE

#### Lire ou demander de lire le bas de la page 91 (suite de la session 2)

Ce texte encourage les enfants à réfléchir aux différentes manières de remercier les personnes qui les entourent, en suggérant des actions concrètes et affectueuses pour exprimer leur gratitude.

Il s'agit d'inviter les élèves à exprimer leur gratitude envers les personnes qui les ont aidés. Leur offrir plusieurs options :

**Créer un cadeau** : encourager les élèves à préparer des cartes de remerciement, des dessins ou des objets faits main pour remercier les personnes importantes dans leur vie.

**Réaliser une action concrète** : permettre aux élèves de choisir une action pour montrer leur gratitude, comme aider à la cuisine, offrir une aide dans les tâches quotidiennes, ou tout autre geste utile.

**Apprendre à faire des compliments sincères** : proposer aux élèves de formuler des compliments authentiques pour exprimer leur reconnaissance. Les guider dans l'élaboration de messages. Utiliser des jeux de rôle ou des discussions pour pratiquer la formulation de compliments.

### Les FAB

Utiliser ce moment pour développer chez les élèves le sens de la reconnaissance et renforcer leurs liens avec les personnes qui les entourent. Pour que les compliments soient bien reçus, il est essentiel d'être précis. Dire à quelqu'un « tu es merveilleux » ne sera pas toujours accepté (moi, merveilleux ? Mais j'ai tellement de problèmes !). Il est donc préférable de mentionner un moment précis et une action spécifique que l'on souhaite célébrer. Les FAB, inventés par Fabrice Dini, sont un moyen efficace et simple de faire des compliments sincères qui touchent véritablement leur destinataire.

Pour faire une FAB, il suffit d'observer ou de repenser à une personne, puis de nommer :

- a. une force de la personne,
- b. l'action ou l'activité dans laquelle la force se manifeste,
- c. les bienfaits que cela procure.

Par exemple : Tu as été FABuleux, papa, lorsque tu as réparé mon vélo. Ton habileté m'a permis de profiter de belles balades avec mes amis !

Tu as été FABuleuse, maman, lorsque tu as grimpé avec moi à la montagne. Ta force et ton encouragement m'ont donné confiance, et nous avons partagé des moments inoubliables ensemble !

FAB = Force + Action + Bienfaits

Inviter les élèves à s'aider de la **liste des forces de caractère à la page 123** pour trouver d'autres idées.

Le thème des forces de caractère est abordé en profondeur lors de deux sessions de la deuxième année du Projet Gratitude. Il est néanmoins possible d'utiliser les cartes FAB. Ces cartes recto verso, incluent les 24 forces de caractère d'un côté et deux exemples de FAB différentes sur le verso. Pour davantage d'informations, consulter le livre *Découvrir et cultiver les forces de caractère des élèves* de Fabrice Dini, publié aux éditions Savitri.

## EXTRA

Discussion en petit groupe sur la citation de Marc Aurèle : *On est souvent injuste en s'abstenant d'agir et non seulement en agissant.* Voici quelques questions pour aider les enfants à réfléchir et discuter de la citation :

- *Que pensez-vous que signifie « s'abstenir d'agir » ? Pouvez-vous donner un exemple ?*
- *Quelles conséquences pourriez-vous imaginer si vous choisissez de ne pas agir face à une injustice ?*
- *Que pourriez-vous faire si vous voyez quelqu'un dans le besoin ?*
- *Avez-vous déjà regretté de ne pas avoir agi dans une situation particulière ? Que feriez-vous différemment maintenant ?*



## Session 4 – Travail d'équipe

*Aucun de nous, en agissant seul, ne peut atteindre le succès. Nelson Mandela*

Cette session met en avant l'importance du travail d'équipe, en s'appuyant sur une vidéo et un texte sur les cellules du corps humain, illustrant la force de la collaboration. Les élèves sont invités à réfléchir à leurs comportements en groupe, à identifier des domaines d'amélioration, et à célébrer les expériences positives vécues collectivement.

### MISE EN ŒUVRE

Visionner la vidéo (2 min.) : [https://youtu.be/\\_fGfFwbMUvQ](https://youtu.be/_fGfFwbMUvQ)

On y voit des crabes s'entraider pour se protéger d'une mouette, et une équipe de F1 qui change les quatre pneus de la voiture en un temps record.

### Combien de cellules collaborent pour que notre corps puisse rire et chanter ?

Finir de **lire la page 88** qui parle des cellules

Ce texte souligne l'importance de la collaboration, en comparant la coordination nécessaire entre les cellules de notre corps pour son bon fonctionnement (environ 30 000 milliards) à la difficulté que les enfants peuvent éprouver à se mettre d'accord dans des jeux en groupe.

Si l'on étudie les cellules ou le corps humain, faire un lien avec cette session en montrant que, tout comme les fourmis collaborent pour le bien de leur colonie, les cellules du corps humain coopèrent entre elles et au sein même de chaque cellule pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Ce parallèle permet aux élèves de comprendre que chaque élément, à la fois au niveau cellulaire et individuel, joue un rôle crucial pour maintenir l'équilibre et la santé globale du système.

### Que peux-tu améliorer la prochaine fois que tu feras une activité en groupe ?

Demander aux élèves de prendre un moment de réflexion sur la manière dont ils agissent en groupe et leur proposer de décider de s'améliorer sur un élément. **Écrire à la page 88 (en bas).**

Il est possible de leur donner quelques exemples : *faire preuve de gentillesse en aidant vos camarades – utiliser la patience quand vous attendez votre tour – montrer du courage en prenant la parole devant le groupe – pratiquer la gratitude en remerciant vos amis pour leur aide – faire preuve d'humilité en reconnaissant vos erreurs – développer votre curiosité en posant des questions pour mieux comprendre – faire preuve de persévérance en ne baissant pas les bras quand une tâche est difficile.*

Il est possible d'inviter les élèves à s'aider de la liste des forces de caractère à la page 123 pour trouver d'autres idées.

### Quelques questions pour lancer la réflexion :

- *Quels aspects de votre comportement en groupe pourriez-vous améliorer ? Pourquoi est-ce important ?*
- *Que pourriez-vous faire pour être plus présent et attentif aux autres pendant une activité de groupe ?*
- *Comment pensez-vous que votre amélioration dans un domaine pourrait influencer le reste du groupe ?*
- *Quels sont les avantages de suivre les règles dans un groupe, selon vous ?*
- *Quels pourraient être les avantages d'observer avant d'agir ?*

## EXTRA

### Y a-t-il des activités de groupe dont tu es particulièrement fier/fière ?

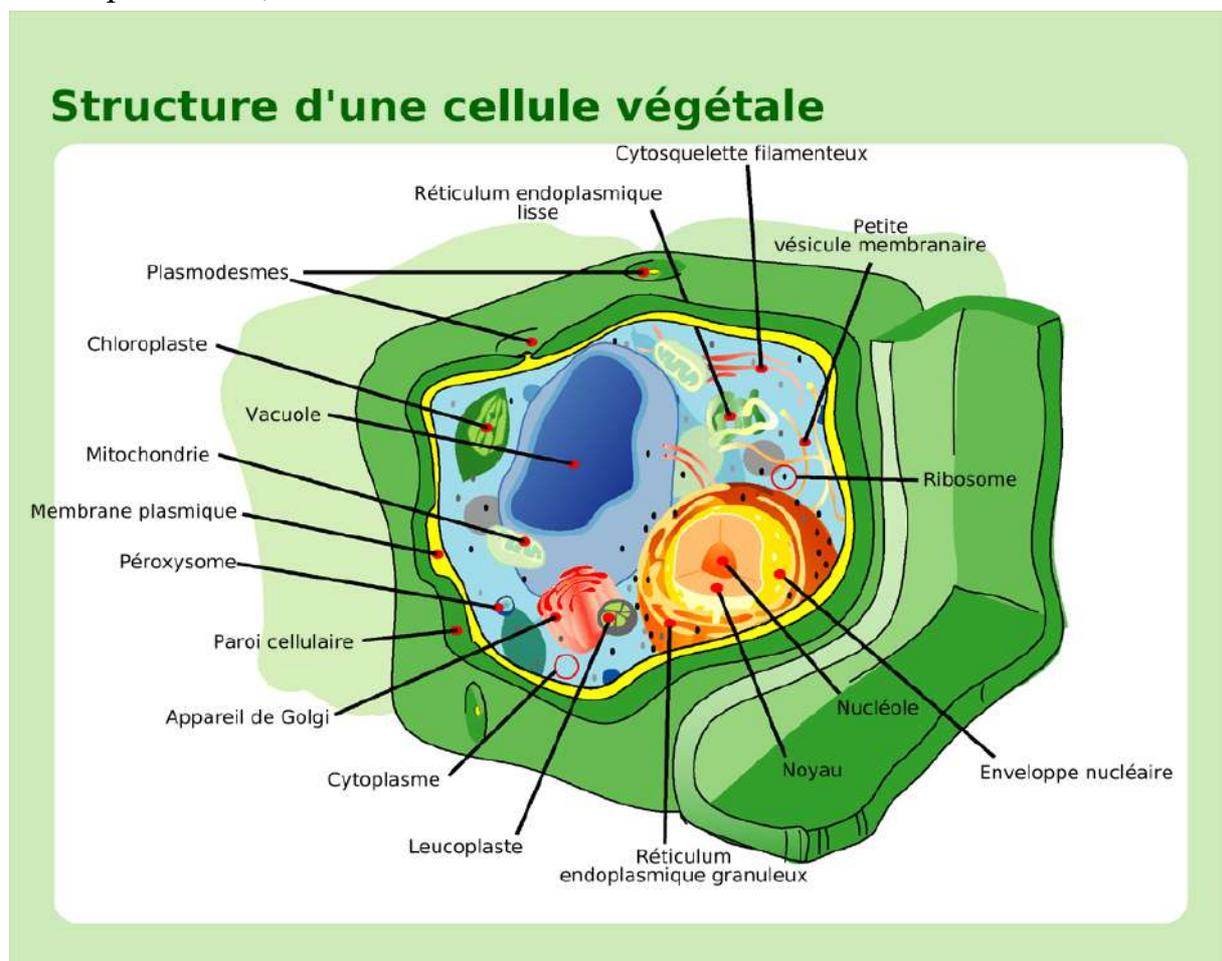
Cet exercice a été commencé lors de la session 1. Les élèves peuvent soit ajouter d'autres exemples, soit approfondir la réflexion sur les situations déjà décrites. Par exemple, ils peuvent examiner plus en détail les forces de caractère utilisées par la personne qui les a aidés (voir la liste des forces à la page 123).

Donner les consignes suivantes :

*Réfléchissez à des moments où vous avez travaillé en groupe et où vous avez ressenti un sentiment de fierté. Cela pourrait inclure des activités variées telles que : participer à une pièce de théâtre, jouer dans un match de basket, organiser un anniversaire ou un événement spécial, passer du temps de manière harmonieuse avec des amis, tout autre projet ou activité en groupe qui vous a apporté de la joie ou de la satisfaction.*

*Écrivez quelques exemples de ces activités à la page 89 de votre carnet. Vous pouvez aussi ajouter une photo ou faire un dessin pour illustrer ces moments si vous le souhaitez. L'objectif est de célébrer et de partager les expériences positives que vous avez vécues en groupe.*

### Le corps humain, les cellules



## Session 5 – Tout un univers pour un verre de lait - le monde agricole

*Les problèmes fondamentaux sont en réalité les relations de l'humain avec lui-même, les relations de l'humain à l'autre et à la nature... Pierre Rabhi*

Les sessions 5, 6 et 7 abordent trois dimensions clés pour la consommation d'un verre de lait, en commençant par le monde agricole, puis en mettant en lumière les éléments indispensables présents dans la nature, et enfin en se concentrant sur le transport et la vente. Si cela est pertinent, il est possible de choisir un autre thème tout en conservant les mêmes activités.

### DES MILLIERS D'INCONNUS SANS QUI NOUS NE POURRIONS PAS VIVRE

Prendre conscience de l'interdépendance et amener les élèves à en faire de même peut transformer leur vie de manière durable. Lorsque l'on réalise vraiment que pour chaque action que nous accomplissons, pour chaque objet que nous utilisons, pour notre nourriture, nos vêtements, notre travail, et nos passions, des myriades d'êtres et de ressources à travers l'univers sont nécessaires, un profond sentiment d'émerveillement et de gratitude émerge en nous. Cette prise de conscience révèle une vérité essentielle : nous ne pouvons rien accomplir seul·e. Quand cette vérité est perçue avec le cœur et l'esprit, la gratitude surgit alors spontanément en nous, telle une source inépuisable.

#### Combien de personnes sont nécessaires pour que tu puisses manger ?

Lire les quatre premiers paragraphes du texte **page 92** jusqu'à : « nourriture ».

Ce texte invite les élèves à réfléchir à la chaîne alimentaire et aux nombreux acteurs, humains, animaux et végétaux qui participent à la production de la nourriture, depuis la culture jusqu'à leur assiette.

### MISE EN ŒUVRE - LE MONDE AGRICOLE

#### Discussion – combien de personnes sont nécessaires pour s'occuper d'une vache ?

Inviter les élèves à une discussion :

*Aujourd'hui, nous allons parler des personnes qui s'occupent des vaches.*

- *Selon vous, combien de personnes sont nécessaires pour s'occuper d'une vache ?*

*Explorons plus en détail, si vous le voulez bien.*

- *Qui s'occupe des vaches ? (L'agriculteur ou l'agricultrice...)*
- *Est-ce que cette personne reçoit de l'aide ? (Vétérinaire, membres de la famille...)*
- *Que font les vaches en été ? (Elles vont à la montagne.)*
- *Qui s'occupe d'elles à la montagne ? (Amis qui les aident à les amener à la montagne, vacher, fromagère...)*
- *Où dorment les vaches en hiver ? (Dans les écuries.)*
- *Qui a construit l'écurie ? (Il a fallu des maçons, des électriciens, des menuisiers, des peintres...)*
- *Est-ce que l'agriculteur ou l'agricultrice utilise de l'électricité. Si oui, dans quel but ? (Pour s'éclairer à 4 heures du matin, pour la machine à traire...)*
- *Est-ce que c'est lui ou elle qui a fabriqué la machine à traire ? Est-ce que c'est lui ou elle qui produit l'électricité ?...*

*Nous voyons que de nombreuses personnes et professions sont nécessaires pour s'occuper d'une vache et produire du lait.*

Il est possible de noter les réponses des élèves, les imprimer et leur demander de les coller dans leur livre à la page 136 ou alors leur demander d'écrire directement les réponses dans leur livre.

### Expression de la gratitude en mouvement – mimer les personnes

Proposer aux élèves de se lever et d'initier des mouvements pour exprimer leur gratitude envers chaque personne. Par exemple, ils peuvent mimer l'agriculteur ou l'agricultrice qui traite en disant : "MERCI à tous les agriculteurs et agricultrices de traire les vaches". En mimant le vétérinaire qui vient soigner la vache, ils peuvent dire : "MERCI à tous les vétérinaires de soigner les vaches". En mimant les différents corps de métiers qui ont participé à la construction de l'écurie (menuisier, maçon, électricien...), ils peuvent exprimer leur gratitude en disant : "MERCI à tous les menuisiers...".

## Session 6 – Tout un univers pour un verre de lait - la nature

*Pour que les arbres et les plantes s'épanouissent, pour que les animaux qui s'en nourrissent prospèrent, pour que les hommes vivent, il faut que la terre soit honorée. Pierre Rabhi*

*La Terre au soleil le plus vif, fait dorer les moissons. William Wordsworth*

**Rappeler aux élèves ce qui a été vu précédemment et introduire la suite :**

*Lors de notre dernière session, nous avons exploré ensemble le fait que pour obtenir du lait, de nombreuses personnes et professions étaient nécessaires. Vous souvenez-vous de qui il s'agissait ?*

*Aujourd'hui, nous allons aborder un autre sujet : les animaux et les phénomènes naturels nécessaires à la vache.*

### MISE EN ŒUVRE

#### Discussion – les animaux nécessaires pour obtenir du lait ?

- *Quels sont les animaux nécessaires pour obtenir du lait ? (La vache, le taureau, la chèvre...)*
- *De quoi ces animaux ont-ils besoin pour produire du lait ? (Ils ont besoin d'herbe, de prés, de fleurs, de minéraux, d'eau...)*
- *De quoi les fleurs et l'herbe ont-elles besoin pour pousser ? (Elles ont besoin de vers de terre, de terre, de pluie, de soleil, de papillons, d'abeilles...)*
- *De quoi d'autre tout cela est-il dépendant ? (Certaines fleurs se propagent en s'accrochant à certains animaux, si la Terre ne tournait pas, une grande partie de la planète n'aurait pas de lumière..., s'il n'y avait pas un bon équilibre d'oxygène et de CO2, les plantes ne pourraient pas pousser.)*
- *Nous avons vu la dernière fois qu'il fallait de nombreuses personnes pour pouvoir produire du lait. De quelles autres personnes et de quels éléments de la nature ces personnes ont-ils besoin ? Est-ce qu'elles se nourrissent d'autre chose que du lait ? (Elles mangent des pommes, du pain, du fromage, des pâtes...)*

*Nous le voyons, pour qu'une vache puisse produire du lait, il faut du soleil et de la pluie, des arbres et de l'herbe, des papillons et des abeilles.... Une multitude d'animaux pour lesquels nous pouvons être reconnaissant-es.*

Il est possible de noter les réponses des élèves, les imprimer et leur demander de les coller dans leur livre à la page 136 ou alors leur demander d'écrire directement les réponses dans leur livre.

#### Expression de la gratitude en mouvement – mimer les animaux et la nature

Proposer aux élèves de se lever et de faire des mouvements pour exprimer leur gratitude envers chaque élément. Par exemple, ils peuvent mimer la vache en disant : "MERCI à la vache". En agitant les bras au ciel et en mimant l'herbe qui danse dans les prés, ils peuvent dire : "MERCI à la multitude de brins d'herbe". En mimant le ver de terre, ils peuvent exprimer leur gratitude en disant : "MERCI au ver de terre"...

*Quoi qu'il en soit, elle chantait  
Comme sans fin, la jeune fille ;  
En chantant elle travaillait,  
Le corps penché sur sa faucille ; —  
J'écoutai sans bouger, muet,*

*Puis repartis vers le sommet,  
Portant dans mon cœur son refrain  
Longtemps après qu'il eut pris fin.  
William Wordsworth*

## Session 7 – Tout un univers pour un verre de lait - le transport

Petit rappel : Nous avons vu précédemment que pour produire du lait, nous avons besoin d'une vache ainsi que de nombreux éléments de la nature (demander rapidement à chaque élève de nommer un élément nécessaire dans la nature). Nous avons également constaté qu'un agriculteur ou une agricultrice est impliqué dans la production de lait, tout comme de nombreuses autres personnes (demander à chaque élève de nommer une personne).

### MISE EN ŒUVRE

#### Discussion en groupe – pouvez-vous décrire les différentes étapes entre la vache et votre estomac ?

*Aujourd'hui, nous allons aborder le thème du transport. En effet, le lait fait un petit voyage entre la vache et votre table.*

- *Pouvez-vous décrire les différentes étapes entre la vache et votre estomac ?*
- *Combien de personnes et de professions sont nécessaires ? (L'agriculteur ou l'agricultrice, le laitier ou la laitière, le distributeur, le vendeur, le gérant, le parent qui va au magasin...)*
- *Quels objets sont nécessaires pour transporter le lait depuis la vache jusqu'à votre petit-déjeuner ? (la machine à traire, le camion de transport, le berlingot, les frigos...)*
- *Combien de personnes sont nécessaires pour produire l'un de ces objets ?*
- *Est-ce que des animaux sont nécessaires pour que ces objets existent ?*
- *Combien de personnes sont nécessaires pour produire tous ces objets ?*

Il est possible de noter les réponses des élèves, les imprimer et leur demander de les coller dans leur livre à la page 136 ou alors leur demander d'écrire directement les réponses dans leur livre.

#### Expression de la gratitude en mouvement – mimer une profession

Après avoir énuméré les différents objets nécessaires pour le transport du lait, demander aux enfants, un par un, de mimer une profession ou l'utilisation d'un objet, tandis que les autres essaient de deviner de quel objet ou profession il s'agit.

Il est possible de prolonger ces sessions avec d'autres points thématiques reliés au lait, par exemple en réfléchissant à toutes les personnes nécessaires à la vie de l'agriculteur·trice, à leur maison, aux étapes de la fabrication du lait ou à un objet en particulier.

## Session 8 – La générosité, aider et être aidé·e

*Veux-tu être heureux ? Donne du bonheur. Antoine de Saint-Exupéry*

*Le bien que l'on fait parfume l'âme. Victor Hugo*

*On gagne sa vie avec ce que l'on reçoit, mais on la bâtit avec ce que l'on donne. Winston Churchill*

Quand nous cultivons en nous les qualités humaines fondamentales, nous nous épanouissons, nous nous renforçons ; il nous est alors beaucoup plus facile de faire face à tous les challenges que la vie dépose sur notre chemin, à être motivés à transformer la réalité en quelque chose de plus léger et lumineux. Il en résulte davantage de confiance en nous-mêmes et en nos capacités, ce qui nous remplit d'enthousiasme et constitue l'une des clefs pour une vie épanouie au service du bien, du beau et du vrai.

### MISE EN ŒUVRE

#### Le bonheur d'aider – lire la page 28

Lire ou demander de **lire les deux premiers paragraphes de la page 28** : pour beaucoup de personnes, les moments les plus heureux ne sont pas quand elles achètent quelque chose, mais quand elles donnent...

#### Partage deux par deux – une occasion où tu as aidé quelqu'un

Inviter les élèves à un **partage deux par deux** :

*Rappelez-vous d'une occasion où vous avez aidé quelqu'un. Qu'avez-vous ressenti sur le moment ? Que ressentez-vous maintenant en y repensant ?*

### EXTRA

#### Noter les réponses à la page 28

Lire ou demander de lire la suite de **la page 28 jusqu'à « Martin Seligman »** : tu as peut-être ressenti du bonheur d'aider et aujourd'hui encore tu en es fier...

#### Aider et être aidé – écrire à la page 30

**Écrire et partager deux par deux : donner une réponse aux deux questions de la page 30**

- « Les occasions où tu as aidé quelqu'un »

- « Quelles sont les personnes qui ont fait preuve de générosité à ton égard ? »

Demander d'écrire le prénom de la personne et l'action, par exemple : porter le vélo de mon cousin – ma sœur m'a prêté les lego.

### EXTRA

#### Définition de la générosité

Demander aux élèves d'écrire dans le livre page 126 leur propre définition de la générosité, puis de la chercher dans le dictionnaire de de la comparer.

Selon le Larousse : qualité de quelqu'un, de son action, qui se montre bienveillant, clément, indulgent. Disposition à donner avec libéralité ; qualité du don, du geste ainsi fait. Littéraire : excellente qualité de quelque chose

Synonymes : bienveillance - bonté - charité - dévouement - magnanimité - largesse - libéralité - munificence - prodigalité

Contraires : égocentrisme - égoïsme – insensibilité - âpreté - avarice - avidité - cupidité - laderie - lésine - mesquinerie – parcimonie

Bon à savoir

### Extrait du livre : *Une éducation intégrale pour grandir en s'épanouissant* de Fabrice Dini.

« Grandir dans un environnement physique, émotionnel et psychologique sain et aimant a un impact considérable sur notre rapport à nous-mêmes et au monde. Les études<sup>1</sup> démontrent que les attitudes générant cet environnement sain (douceur, tendresse, mots doux, etc.) sont associées à la sécrétion d'ocytocine, une hormone qui génère la confiance, la générosité<sup>2</sup> ; sa présence réduit la réactivité au stress<sup>3</sup>, solidifie les liens sociaux<sup>4</sup> et augmente le sentiment d'empathie<sup>5</sup>. A toutes les étapes de la vie, chaque être a besoin de bienveillance, comme la plante a besoin de lumière.

A l'inverse, d'autres études démontrent que des paroles blessantes, humiliantes ou méprisantes ont des répercussions néfastes sur le cerveau des enfants et altèrent le fonctionnement des circuits neuronaux qui sont à l'origine de troubles psychopathologiques tels que la dépression, les troubles anxieux et dissociatifs<sup>7</sup>. Pour éviter à nos enfants ces souffrances, offrons-leur la douceur de notre amour bienveillant, sachant que notre amour peut être une étoile lointaine et timide que l'on entraperçoit scintiller au fond de la nuit ou un soleil abondant et chaleureux qui offre aux enfants la fondation de bonheur nécessaire à leur équilibre. »

1. Gueguen, C. (2014). Pour une enfance heureuse (pp. 175-198). Robert Laffont.

2. Zak P. J., Stanton A. A., & Ahmadi S. (2007). Oxytocin increases generosity in humans. PloS One, 2, e1128.

3. Uvnäs-Moberg, K., & Petersson, M. (2005). Oxytocin, a Mediator of Anti-stress, Well-being, Social Interaction, Growth and Healing. Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 51(1), 57-80.

4. Kirsch, P. (2005). Oxytocin modulates neural circuitry for social cognition and fear in humans. The Journal of Neuroscience, 25, 11489-11493.

5. Hurlmann, R., Patin, A., Onur, O. A., Cohen, M. X., Baumgartner, T., Metzler, S., Dibeck, I., Gallisant, J., Wagner, M., Maier, M., & Kendrick, K. M. (2010). Oxytocin enhances amygdala-dependent, socially reinforced learning and emotional empathy in humans. Journal of Neuroscience, 30, 4999-5007.

6. Puig, G., & Sguassero, Y. (2007) Contact peau à peau précoce des mères et de leur nouveau-né en bonne santé : Aspects pratiques de la BSG. Bibliothèque de Santé Génésique de l'OMS ; Genève : Organisation mondiale de la Santé.

Bergman, N. J., Linley, L. L., & Fawcus, S. R. (2004). Randomized controlled trial of skin-to-skin contact from birth versus conventional incubator for physiological stabilization in 1200- to 2199-gram newborns. Acta Paediatrica, 93(6), 779-785.

7. Choi, J., Jeong, B., Rohan, M. L., Polcari, A. M., & Teicher, M. H. (2009). Preliminary Evidence for White Matter Tract Abnormalities in Young Adults Exposed to Parental Verbal Abuse. Biological Psychiatry, 65(3), 227-234.



## Session 9 – La générosité, mieux que le plaisir

*Je ne connais pas votre destinée. Mais je sais cependant que si vous ne trouvez pas une façon d'être utile aux autres, vous ne serez pas heureux. Albert Schweitzer*

*La façon de donner vaut mieux que ce qu'on donne. Pierre Corneille*

*Il est plus doux de donner que de recevoir. Épicure*

Cette session explore la générosité à travers des études montrant que les actions bienveillantes procurent plus de plaisir que des gratifications matérielles. Les élèves sont invités à réfléchir sur l'importance de l'intention derrière les actes de générosité et à proposer trois actions qu'ils aimeraient accomplir.

### MISE EN ŒUVRE

#### Aider ou manger des glaces

**Lire ou demander de lire la page 28** : la générosité infinie du cœur (à partir de la deuxième colonne : *Martin Seligman est un psychologue qui aime faire des expériences...*).

Dans ce texte, les élèves découvrent une étude montrant que des enfants ont ressenti plus de plaisir en réalisant une action bienveillante qu'en mangeant des glaces. Cet exercice pourrait être reproduit à l'école si le temps, l'envie et l'énergie sont présents.

**Les élèves écrivent : trois actions de générosité qu'ils ont envie de faire. Page 31**

#### Lire ces trois études en lien avec la générosité

- Une étude menée en Suisse allemande auprès de 468 jeunes ayant une moyenne d'âge de 14 ans a démontré que le fait de faire preuve de gentillesse à l'école était positivement lié à la fois à l'accomplissement subjectif et à la moyenne générale<sup>1</sup>.
- Des participants et participantes ont reçu l'instruction d'accomplir des actes de bonté envers les autres sur une période de six semaines ; ces participant·es ont fait état d'une augmentation des émotions positives et d'une diminution des émotions négatives, tandis que d'autres qui avaient reçu l'instruction d'accomplir des actes de bonté envers eux-mêmes n'ont fait état d'aucun bénéfice émotionnel<sup>2</sup>.
- La générosité contribue au bonheur. Une étude a montré que les enfants de deux ans étaient plus heureux lorsqu'ils donnaient des friandises à une marionnette que lorsqu'ils en recevaient eux-mêmes, et qu'ils étaient même plus heureux lorsqu'ils donnaient des friandises de leur propre bol (plutôt que de donner à la marionnette une friandise nouvellement découverte)<sup>3</sup>.

1. Wagner, L. & Ruch, W. (2022). Displaying character strengths in behavior is related to well-being and achievement at school: Evidence from between- and within-person analyses. *The Journal of Positive Psychology*.

2. Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of pro-social and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion*, 16(6), 850–861.

3. Akin, L. B., Hamlin, J. K., & Dunn, E. W. (2012). Giving leads to happiness in young children. *PLoS ONE*, 7(6), 21–24.

### EXTRA

**Réflexion** tous ensemble sur cette idée de Pierre Corneille : *la façon de donner vaut mieux que ce qu'on donne.*

- *Est-ce que la manière, l'état d'esprit avec lequel on fait un acte de générosité est important ?*
- *Si oui, quel est le meilleur état d'esprit ? (avec le cœur, en s'appliquant, en le faisant volontairement...)*

## Session 10 – Vivre ensemble et offrir le meilleur de soi-même

*Au fond, tout le problème se résume à ceci : toute vie est intimement liée. Nous sommes pris dans un inéluctable réseau de réciprocités : dans un monde interdépendant, aucune nation, aucune race, aucun individu ne saurait survivre seul. Martin Luther King*

Cette session explore l'idée que vivre ensemble et offrir le meilleur de soi-même repose sur notre interdépendance. À travers le texte "Je me suis fait tout seul", elle questionne la possibilité de l'autonomie absolue, soulignant que chaque individu dépend d'un réseau complexe de personnes, de professions et de ressources pour réaliser ses activités. Les élèves sont invités à dresser une liste des personnes et professions qui les aident dans leur activité préférée, mettant en lumière l'importance de la collaboration et des contributions souvent invisibles de chacun.

### MISE EN ŒUVRE

Lire le texte ci-dessous ou le présenter à votre manière :

« **Je me suis fait tout seul** », voici le titre d'un article de journal de deux pages qui glorifie l'idée du self-made man. Cette expression évoque l'image d'un individu qui aurait bâti sa carrière et son succès de ses propres mains, sans dépendre de personne. Mais est-ce vraiment possible ? Cette personne est-elle dépourvue de parents ? N'a-t-elle pas été éduquée, nourrie, aimée ? N'a-t-elle pas fréquenté l'école ? A-t-elle construit sa propre maison ? A-t-elle coupé des arbres dans la forêt pour fabriquer les portes, le toit, les murs de sa maison ? Est-elle autonome en matière de nourriture ? Gère-t-elle ses propres déchets, fabrique-t-elle ses vêtements ? N'utilise-t-elle ni routes ni voitures ?

Explorer quelques instants ces questions avec les élèves :

- *Est-ce vraiment possible de se « faire tout seul » ?*
- *Quelle est l'idée vraie derrière cette affirmation ? Comment peut-on interpréter cet argument avec discernement ? Dans certains domaines, les efforts nécessaires peuvent varier en fonction des soutiens que l'on reçoit. Par exemple, il est plus facile de maîtriser l'allemand pour une personne dont les parents le parlent couramment, tout comme il est plus facile d'être endurant et agile si l'on a grandi à la montagne... Mais dans tous les cas, nous bénéficions de l'aide de nombreuses personnes, que ce soit directement ou indirectement.*

Si nous y réfléchissons un instant, nous réalisons qu'à chaque étape de notre vie et dans chaque domaine, nous avons besoin de milliers d'autres hommes et femmes, ainsi que des animaux et de la nature. Sans les autres, nous ne sommes rien, comme le souligne Martin Luther King dans un passage de "**The Man Who Was a Fool**" : « Que nous en ayons conscience ou pas, chacun de nous est endetté pour l'éternité. Nous sommes les débiteurs d'hommes et de femmes connus et inconnus. Nous ne pouvons finir de déjeuner sans nous être rendus dépendants de plus de la moitié du monde. En nous levant, le matin, nous allons à la salle de bains où nous prenons une éponge que nous a procuré un indigène du Pacifique. Nous nous servons d'un savon créé par un Français. La serviette nous vient d'un Turc. À table, nous buvons du café que nous a fourni un Sud-Américain, du thé d'un Chinois et du cacao d'un Africain. Avant même d'être partis travailler, nous sommes obligés envers plus de la moitié du monde. Dans un sens très réel, chaque vie est en interrelation avec les autres, tous les humains sont pris dans un réseau inévitable de réciprocité, entraînés dans un destin commun. Tout ce qui touche l'un, touche tous les autres, indirectement. »

**Martin Luther King** est un homme qui s'est battu pour que tout le monde soit traité de la même manière, peu importe la couleur de peau. Aux États-Unis, il existait des lois qui séparaient les personnes blanches des personnes noires, et beaucoup d'injustices persistaient. Martin Luther King voulait changer cela en utilisant des discours et des manifestations pacifiques. Il disait toujours qu'il fallait se battre sans violence et avec amour.

En menant ce combat, il a fait face à de nombreux dangers, comme des menaces contre lui et sa famille, des attaques physiques, et même la prison. Malgré ces obstacles, il est resté courageux et n'a jamais cessé de croire en un monde plus juste. Grâce à son courage, beaucoup de lois injustes ont été abolies, et aujourd'hui, on se souvient de lui comme d'un héros qui a lutté pour l'égalité et la paix.

### Discussion – toute vie est infiniment liée

Choisir l'une de ces deux phrases de Martin Luther King et explorer avec les élèves comment ils comprennent ces affirmations :

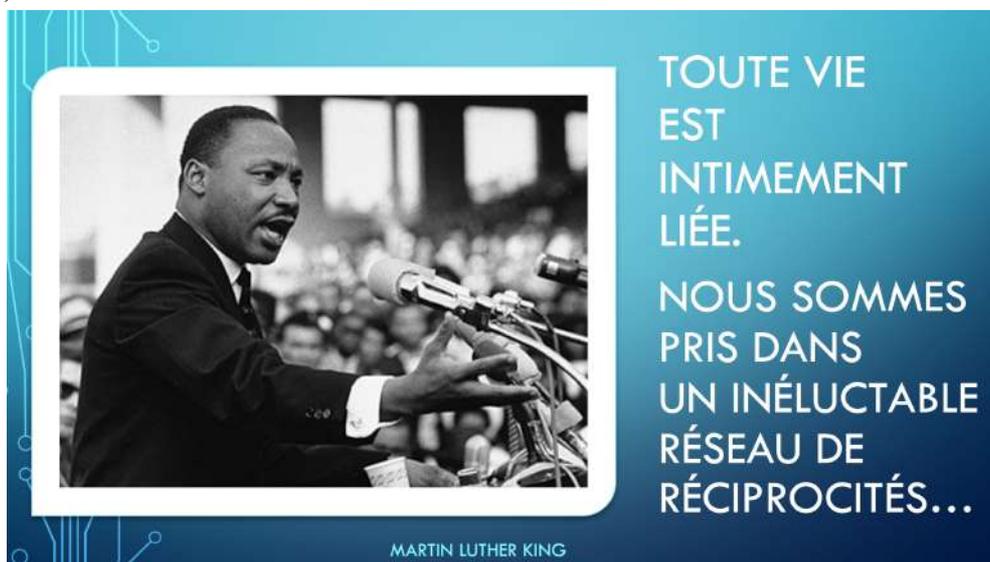
- « *Nous sommes tous liés : nous faisons partie d'un filet de réciprocité ; nous sommes habillés avec le vêtement d'un avenir commun.* »
- « *Toute vie est intimement liée* »

Écriture - fais une liste de toutes les personnes et professions qui te permettent de réaliser ton activité préférée.

**Les élèves écrivent en haut de la page 94** une liste de personnes et professions qui contribuent à la réalisation de **leur activité préférée**. Par exemple : les parents qui les conduisent, le coach ou l'entraîneur qui les guide, la personne qui entretient la salle ou le terrain, ainsi que ceux qui créent le matériel indispensable (comme le violon, le ballon, le filet, ou les vêtements de sport). Si l'activité nécessite de l'électricité, des électriciens sont indispensables, et pour l'eau, des plombiers.

Mais la liste ne s'arrête pas là : il y a également ceux qui travaillent dans les transports pour acheminer le matériel, les ingénieurs qui conçoivent les infrastructures, et même les agriculteurs qui produisent la nourriture que l'on mange avant de s'entraîner. Tous ces métiers, souvent invisibles, participent à rendre possible notre activité préférée. En y réfléchissant bien, on se rend compte que la liste des personnes impliquées est presque infinie.

Il est possible d'imprimer le poster ci-dessous (qui se trouve dans le PowerPoint de la session suivante).



## Session 11 – Nous sommes dépendant·es de nombreuses personnes du passé !

*Tirons les leçons du passé pour profiter du présent et du présent pour mieux vivre à l'avenir.  
William Wordsworth*

Notre vie quotidienne repose sur des milliers d'inventions réalisées au fil du temps, chacune bâtie sur les découvertes et inventions antérieures. Grâce à l'ingéniosité de nombreuses inventrices et inventeurs, les progrès techniques et scientifiques ont façonné notre bien-être et notre confort actuels.

### MISE EN ŒUVRE

Montrer les images du PowerPoint 'interdépendance et les inventeurs' et explorer ces questions avec les élèves :

- *Quelles différences cela ferait-il dans nos vies si la roue n'avait jamais été inventée ?*
- *Que se passerait-il si les routes et les ponts n'existaient pas ?*
- *Sans l'électricité, qu'est-ce qui serait différent dans nos vies\* ?*

Lien pour télécharger le PowerPoint : [https://drive.google.com/drive/folders/1V191G-nuCWuqxtK66NOpiz5C2zx1Lx7l?usp=share link](https://drive.google.com/drive/folders/1V191G-nuCWuqxtK66NOpiz5C2zx1Lx7l?usp=share_link)

Chacun et chacune écrit ses réponses aux deux questions de la page 101 :

Quels sont les acquis ou progrès de l'humanité qui contribuent à ton bien-être ? Quelles sont les découvertes et avancées qui ont fait grandir l'humanité ?

Réflexion commune :

- *Quelles sont les inventions dont nous profitons chaque jour ou qui sont nécessaires à nos vies ?*
- *Combien de personnes sont nécessaires pour une invention ?*

Inviter les élèves à prendre conscience que chaque inventeur et chaque inventrice a bénéficié des nombreuses contributions d'individus qui les ont précédés.

\* Nikola Tesla était un inventeur et scientifique brillant, né en 1856 en Croatie. Il a toujours été fasciné par l'électricité et les mystères de la science. Tesla a inventé des choses incroyables, comme le courant alternatif, qui permet de faire fonctionner nos appareils électroménagers aujourd'hui. Il a aussi créé la bobine de Tesla, un dispositif qui produit des éclairs d'électricité spectaculaires ! Avec son imagination débordante, il rêvait d'un monde où l'électricité serait accessible à tous. Même s'il a rencontré des défis, son travail a changé notre façon de vivre. Tesla est un véritable héros de la science, inspirant les inventeurs de demain !

### EXTRA

Lire la page 100 : l'invention du vélo.

Ce texte traite de l'invention du vélo par le baron Karl Drais en 1817, en soulignant les contributions de milliers de personnes qui ont permis son développement et sa construction.

## Session 12 - Combien de personnes sont nécessaires pour manger ?

Cette session reprend des thèmes abordés précédemment, notamment dans "Tout un univers pour un verre de lait". Il est conseillé de laisser quelques mois d'écart afin de ne pas tomber dans la répétition et de consolider cette prise de conscience.

### MISE EN ŒUVRE

Lire les quatre premiers paragraphes du texte **page 92** jusqu'à : nourriture.

Ce texte invite les élèves à réfléchir à la chaîne alimentaire et aux nombreux acteurs, humains, animaux et végétaux, qui participent à la production de la nourriture, depuis la culture jusqu'à leur assiette.

### POUR LES PETITS DEGRÉS

Combien de personnes et d'éléments sont nécessaires pour que tu puisses manger une carotte ?

Pour les petits degrés, utiliser le PowerPoint téléchargeable intitulé « interdépendance et carotte » sur le lien suivant :

[https://drive.google.com/drive/folders/1Vl91G-nuCWuqxtK66NOpiz5C2zx1Lx7l?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1Vl91G-nuCWuqxtK66NOpiz5C2zx1Lx7l?usp=share_link)

### Contenu du Powerpoint

- a) *Combien de personnes et d'éléments sont nécessaires pour que tu puisses manger une carotte ?*
- b) *Quels éléments de la nature ? Quels animaux ?*
- c) *Écrivez ou nommez TOUTES LES PERSONNES et TOUTES LES CHOSES qui sont nécessaires au parcours de la carotte du champ jusqu'à l'assiette.*
- d) *De quoi l'agricultrice a-t-elle besoin pour cultiver la carotte ?*
- e) *Elle a besoin d'outils, d'habits, d'une maison... Il a fallu construire ces choses et cela a nécessité des matériaux, des personnes qui ont travaillé... Combien de personnes ont été nécessaires ?*
- f) *Pour que l'agricultrice puisse cultiver la carotte, il a fallu qu'elle soit nourrie lorsqu'elle était enfant, qu'elle aille à l'école pour apprendre, il a fallu des enseignant-es qui travaillent, des personnes qui construisent l'école, des ouvriers qui préparent les matériaux pour fabriquer l'école, des gens qui nourrissent les employés construisant l'école... CONTINUEZ LA LISTE...*
- g) *L'agricultrice a besoin de l'aide de milliers de personnes pour manger, s'habiller, se déplacer, se soigner, s'amuser, apprendre, travailler, avoir de l'eau chaude, une maison, de l'électricité... C'est le cas aussi pour le vendeur, la cantonnière, le garagiste, celui qui récolte le caoutchouc...*
- h) *Chaque individu impliqué pour récolter, déplacer ou vendre la carotte a besoin de milliers de personnes pour chaque objet qu'il ou elle utilise... Chacune des personnes qui aide a elle-même besoin de l'aide de milliers d'hommes et de femmes pour manger, s'habiller, s'amuser... Ces derniers ont eux aussi besoin de l'aide de milliers de gens pour vivre, aller à l'école, voyager...*

Colorie le dessin page 95

## POUR LES GRANDS DEGRÉS

### Combien de personnes pour un objet ?

Voici un exercice à faire avec toute la classe ou par groupes de 5-6 élèves : les élèves choisissent un objet (par exemple leur livre de gratitude) et réfléchissent à toutes les personnes, les animaux et les phénomènes naturels (soleil, pluie, etc.) qui ont été nécessaires pour que ce livre soit aujourd'hui dans leurs mains.

Il y a toutes les personnes qui ont contribué directement au livre (pour l'écriture, la mise en page, les dessins, l'impression). Après l'impression, les livres ont été transportés : pour cela, il a fallu des routes, des ingénieurs, des ouvriers et ouvrières, des matériaux, etc. Il a fallu habiller, loger et nourrir toutes ces personnes, cela n'aurait pas été possible sans des milliers de personnes mais aussi sans le soleil et les nuages, les vaches et les papillons, les vers de terre, les brins d'herbe et les fruits... Des personnes ont relu le livre à de nombreuses reprises avant qu'il soit imprimé. Pour cela, elles ont dû apprendre à lire, ce qui n'aurait pas été possible sans des enseignants (qui ont eux/elles-mêmes dû étudier, se nourrir et se loger), des écoles, des cahiers, des stylos, des tableaux noirs... écoles et stylos qu'il a fallu imaginer, construire... avec des matériaux qui viennent de la région mais aussi d'Asie, d'Afrique, d'Amérique du Sud...

En écrivant au tableau toutes les personnes et les choses qui furent nécessaires, les élèves s'apercevront au bout d'un moment que le monde entier, y compris les humains, les animaux et la nature ont été impliqués... Ils s'apercevront aussi que cela n'aurait pas été possible sans tout ce qui s'est déroulé dans le passé (il a fallu inventer l'écriture, les stylos, l'électricité...), même le passé le plus lointain, aux confins de l'univers, est nécessaire. Il est possible de prendre l'exemple (explicité dans le livre page 18 et 19) de l'or qui est créé dans le cœur des étoiles...

En prenant n'importe quel objet, nous arriverons toujours à la même conclusion fantastique. Il semblerait que chaque objet, pour exister, ait besoin de l'univers tout entier.

Plus nous nous apercevons de cette interdépendance sublime, plus nous ressentons spontanément une gratitude intense et authentique pour toute chose et pour tous les êtres vivants. Sans eux, nous ne pouvons rien.

### Les personnes ou professions nécessaires pour vivre

Inviter les élèves à **écrire à la page 94** de leur livre et remplir la section du bas : note les personnes ou professions que tu connais et qui sont nécessaires pour vivre et ce qu'elles font pour toi (le chauffeur de bus, l'employée de la ville, l'architecte...).

## Session 13 - Chaque personne qui nous aide à besoin elle-même de nombreuses personnes

Cette session invite les élèves à réfléchir sur l'interdépendance humaine, en mettant en évidence que chaque personne dépend de nombreuses autres pour répondre à ses besoins quotidiens. Les élèves identifient ensuite des professions essentielles à leur vie et discutent en groupe de la complexité de cette collaboration.

### MISE EN ŒUVRE

#### Chacun·e a besoin de nombreuses personnes pour vivre

##### **Lire ou demander de lire les pages 92-93**

Depuis « Mais si l'on s'arrête à une seule de ces personnes... »

Ce texte amène les élèves à réfléchir sur l'interdépendance des êtres humains et des éléments de la nature dans la vie quotidienne, en illustrant comment chaque individu, comme la conductrice de camion, dépend d'une multitude d'autres personnes et ressources pour accomplir ses tâches et vivre. Il met en lumière la complexité et l'ingéniosité de cette collaboration nécessaire pour subvenir à nos besoins fondamentaux.

#### Quelles sont les professions nécessaires pour que tu puisses vivre ?

##### **Écrire au bas de la page 94**

Note les personnes ou professions que tu connais et qui sont nécessaires pour vivre et ce qu'elles font pour toi (le chauffeur de bus, l'employée de la ville, l'architecte...).

**Initier une discussion** en groupes de six pour explorer combien de personnes sont nécessaires au total pour qu'une seule personne puisse vivre, avoir un logement, se nourrir, etc., puis partager leurs réflexions avec toute la classe.

## Citations en anglais

*Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world; indeed, it's the only thing that ever has. Margaret Mead*

*When we try to pick out anything by itself, we find that it is bound fast by a thousand invisible cords that cannot be broken, to everything in the universe. John Muir*

*In a real sense all life is inter-related. All men are caught in an inescapable network of mutuality, tied in a single garment of destiny. Whatever affects one directly, affects all indirectly. I can never be what I ought to be until you are what you ought to be, and you can never be what you ought to be until I am what I ought to be...This is the inter-related structure of reality. Martin Luther King*

*We must learn to live together as brothers or perish together as fools. Martin Luther King*

*Interdependence is a fundamental law of nature. Even tiny insects survive by mutual cooperation based on innate recognition of their interconnectedness. It is because our own human existence is so dependent on the help of others that our need for love lies at the very foundation of our existence. Therefore we need a genuine sense of responsibility and a sincere concern for the welfare of others. Dalai Lama*

*The fundamental law of human beings is interdependence. A person is a person through other persons. Desmond Tutu*

*Every day I remind myself that my inner and outer life are based on the labors of other men, living and dead, and that I must exert myself in order to give in the same measure as I have received and am still receiving. Albert Einstein*

## Livres en lien avec l'interdépendance

### "Charlotte's Web" (La Toile de Charlotte) de E.B. White

- **Âge** : 8-12 ans
- **Résumé** : Ce classique raconte l'histoire d'une amitié improbable entre une petite fille, un cochon nommé Wilbur, et une araignée nommée Charlotte. Charlotte utilise ses talents pour sauver Wilbur, montrant comment l'entraide et les liens d'amitié peuvent surmonter les obstacles.

### "Les Chroniques de Narnia : Le Lion, la Sorcière Blanche et l'Armoire Magique" de C.S. Lewis

- **Âge** : 9-12 ans
- **Résumé** : Ce livre, premier de la série des "Chroniques de Narnia", raconte comment un groupe d'enfants découvre un monde magique où ils doivent travailler ensemble pour vaincre le mal. L'histoire explore l'interdépendance à travers les relations entre les personnages et leur quête commune.

### "Le Petit Nicolas" de René Goscinny

- **Âge** : 8-11 ans
- **Résumé** : Les histoires humoristiques du Petit Nicolas et de ses amis montrent comment un groupe d'enfants interagit, apprend, et grandit ensemble. Bien que légères, ces histoires soulignent l'importance de l'amitié, de la coopération, et des liens sociaux.

### "La Rivière à l'envers" de Jean-Claude Mourlevat

- **Âge** : 9-12 ans
- **Résumé** : Ce roman raconte l'histoire de Tomek, un jeune garçon qui part en quête d'une rivière légendaire. En chemin, il rencontre différents personnages qui l'aident, chacun à leur manière. Le livre explore l'idée que chaque personne que l'on rencontre a un rôle à jouer dans notre vie.

### "Les Malheurs de Sophie" de la Comtesse de Ségur

- **Âge** : 8-12 ans
- **Résumé** : Les aventures de Sophie montrent l'importance des relations humaines, en particulier dans les moments difficiles. L'entraide et l'amitié sont des thèmes centraux, car Sophie apprend à travers ses expériences, souvent avec l'aide de ses proches.

### "Harry Potter à l'école des sorciers" de J.K. Rowling

- **Âge** : 9-12 ans
- **Résumé** : Ce premier tome de la célèbre saga introduit Harry Potter dans le monde de Poudlard, où il se lie d'amitié avec Ron et Hermione. Ensemble, ils découvrent que

leur force réside dans leur union et leur capacité à travailler ensemble pour surmonter les défis.

### "Matilda" de Roald Dahl

- **Âge** : 8-12 ans
- **Résumé** : L'histoire de Matilda, une petite fille aux pouvoirs extraordinaires, met en avant la façon dont elle utilise son intelligence et ses pouvoirs pour aider ceux qui l'entourent. Ce livre illustre l'importance d'utiliser ses talents pour le bien commun.

### "Le Jardin secret" de Frances Hodgson Burnett

- **Âge** : 9-12 ans
- **Résumé** : Ce classique raconte l'histoire de Mary Lennox, une jeune fille orpheline qui découvre un jardin abandonné. En redonnant vie au jardin avec l'aide de ses amis, Mary comprend l'importance des liens humains et de l'entraide.

### "L'arbre généreux" de Shel Silverstein

- **Âge** : 4-8 ans
- **Résumé** : Cette histoire poétique raconte la relation entre un garçon et un arbre. L'arbre donne tout ce qu'il peut au garçon tout au long de sa vie, illustrant l'importance de donner, recevoir, et du lien qui unit les êtres vivants.

### "Les trois petits cochons"

- **Âge** : 3-7 ans
- **Résumé** : Ce conte classique montre comment les trois petits cochons, en construisant des maisons de différentes matières, finissent par comprendre qu'en s'unissant, ils sont plus forts et mieux protégés contre le loup.

### "La chaîne des cadeaux" de Audrey Wood

- **Âge** : 3-7 ans
- **Résumé** : Ce livre raconte l'histoire d'une famille qui, en s'offrant mutuellement des cadeaux fabriqués à la main, découvre la joie de donner et de recevoir. Chaque membre de la famille contribue de manière unique, soulignant l'importance de l'interdépendance.

### "Le Petit Prince" de Antoine de Saint-Exupéry

- **Âge** : 6 ans et plus
- **Résumé** : Ce classique de la littérature jeunesse aborde de nombreux thèmes, dont l'amitié et l'interdépendance. Le Petit Prince apprend que même une rose ou un renard ont besoin de soins et d'attention, et que les relations sont faites de réciprocité.

### "Une soupe au caillou" de Marcia Brown

- **Âge** : 4-8 ans

- **Résumé** : Ce conte populaire raconte comment un étranger arrive dans un village avec un simple caillou et, en demandant aux villageois de contribuer chacun un ingrédient, finit par créer une délicieuse soupe pour tout le monde. Cela illustre l'idée que l'interdépendance peut transformer une situation simple en quelque chose de merveilleux.

### "L'arbre de l'entraide" de Thomas Scotto

- **Âge** : 5-8 ans
- **Résumé** : Dans cette histoire, un groupe d'animaux découvre qu'en travaillant ensemble, ils peuvent surmonter les défis que chacun ne pourrait pas affronter seul. Le livre enseigne la coopération et l'importance des efforts collectifs.

### "Les fourmis" de Émile Jadoul

- **Âge** : 3-5 ans
- **Résumé** : Ce livre suit une colonie de fourmis qui travaillent ensemble pour préparer leur nid pour l'hiver. Il montre comment chaque fourmi a un rôle important à jouer, soulignant l'importance de la contribution de chacun dans une communauté.

Ces livres permettent de parler de l'interdépendance à travers des histoires simples et touchantes que les enfants peuvent facilement comprendre et apprécier.