

I. Informations pédagogiques

Date : 3 février 2020

Classe : P5 – P6

Discipline : Religion / EPC

Concept clé travaillé : le bonheur

Temps d'apprentissage : ~~imprégnation~~ – apprentissage – entraînement

Compétences de religion

Pratiquer les écritures

PLE.2.1. Etre ouvert à l'écoute et à la lecture d'un passage des Ecritures.

PLE.2.2. Discerner les différents éléments d'un texte biblique et leurs relations.

PLE.2.3. Comprendre le sens d'un texte biblique en s'arrêtant à son vocabulaire.

PLE.3.1. Redire un texte biblique lu ou entendu.

PLE.3.2. Exprimer librement ses réactions spontanées à propos d'un texte biblique.

PLE.3.3. S'ouvrir à la diversité des perceptions d'un même passage des Ecritures.

PLE.3.4. Intérioriser un texte biblique en le réexprimant de manière créative et personnelle.

PLE.3.8. Actualiser un texte biblique en voyant ce qu'il invite à faire aujourd'hui dans la vie concrète.

Comprendre et exprimer les diverses composantes de la vie chrétienne

EGL.1.5. Découvrir l'existence d'autres communautés ou convictions que celles des chrétiens.

S'initier à un agir chrétien responsable

AGI.1.1. Repérer les valeurs caractéristiques du Royaume de Dieu.

AGI.1.2. Comprendre l'importance de ces valeurs pour la vie.

AGI.2.1. Grandir dans la conscience et l'appréciation de soi-même afin de pouvoir vivre selon les valeurs de l'Evangile.

AGI.2.2. Apprendre à vivre en groupe selon les valeurs de l'Evangile.

AGI.2.3. Apprendre à être concerné par les problèmes du monde au nom de l'Evangile.

AGI.3.1. Grandir personnellement en responsabilité dans l'esprit de l'Evangile.

AGI.3.2. Grandir ensemble en responsabilité dans l'esprit de l'Evangile.

Compétences d'EPC

| | |
|---|--|
| <u>Compétence(s) d'intégration :</u> 1-3 Construire une pensée autonome et critique <u>Compétences transversales :</u> Communication : Ecouter, s'exprimer, communiquer de façon appropriée et dans le respect des différences. Apprendre à percevoir, à observer. Créativité. Méthodologie : Utiliser des outils pertinents et des méthodes de travail efficaces. Intellect : Développer une pensée personnelle, critique et argumentée. Apprendre à comprendre ce qu'on lit. Questionner. Comparer. Confronter. Personnalité, social : Etablir des liens entre les savoirs, les valeurs et la question du sens de la vie. Structurer son identité. | <u>Compétence(s) spécifique(s)</u> EPC2 Assurer la cohérence de sa pensée |
|---|--|

Intention pédagogique : l'enfant sera capable de se questionner et de dialoguer à propos du bonheur.

Prérequis : /

Matériel didactique : divers documents écrits et questionnaires/
Powerpoint/ cartes rôle/ carnet réflexif.

II. Analyse matière

1. Le bonheur dans la bible

« Le secret du bonheur peut être trouvé dans la Parole de Dieu. »
Voici 23 passages de la Bible évoquant le bonheur

Philippiens 4 : 4

4 Réjouissez-vous dans le Seigneur en tout temps ; je le répète, réjouissez-vous.

Galates 5 : 22-23

22 Le fruit de l'Esprit au contraire, c'est charité, joie, paix, longanimité, affabilité, bonté fidélité, 23 douceur, tempérance. Contre de telles choses, point n'est besoin de loi.

Actes des Apôtres 20 : 35

35 Je vous ai toujours montré que c'est en travaillant ainsi qu'il faut assister les faibles et se souvenir des paroles du Seigneur Jésus qui lui-même a dit : Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir.

Livre de l'Ecclésiaste 2 : 25

25 Car qui mange et qui boit si ce n'est grâce à lui ? A celui qui lui est agréable, Dieu donne sagesse, science et joie ; mais au pécheur il donne la tâche de recueillir et d'amasser des biens, qu'il fait passer ensuite à celui qui lui est agréable. C'est là encore vanité et poursuite du vent.

Luc 11 : 28

28 Et Jésus de répondre : « Heureux plutôt ceux qui écoutent la parole de Dieu et qui la gardent ! »

Proverbes 16 : 20

20 Qui est attentif à la parole trouve le bonheur, Heureux qui se confie dans le Seigneur.

Psaumes 118 : 1-2

1 Bienheureux ceux dont la vie est pure Et qui suivent la loi du Seigneur 2 Bienheureux ceux qui gardent avec soins ses préceptes Et qui le cherchent de tout leur cœur

1 Pierre 3 : 10

10 En effet, si quelqu'un veut aimer la vie et voir des jours heureux, qu'il préserve sa langue du mal et ses lèvres des paroles trompeuses,

Jean 15 : 9-11

9 « Comme le Père m'aime, moi aussi je vous aime. Demeurez dans mon amour. 10 Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, comme moi-même j'ai gardé les commandements de mon Père, et que je demeure dans son amour. 11 Je vous ai parlé de la sorte, afin que cette joie, qui est la mienne, soit en vous, et que votre joie soit dans sa plénitude.

Psaumes 1 : 1-3

1 Heureux l'homme qui ne se conduit pas d'après les conseils des méchants ; Celui qui ne marche pas dans la voie des pécheurs, Et qui ne siège pas en compagnie des railleurs. 2 Heureux celui qui met au contraire son affection dans la loi du Seigneur ; Et qui la médite jour et nuit. 3 Il ressemble à l'arbre planté Sur la rive des eaux courantes. Il donne son fruit en la saison, Son feuillage ne se flétrit pas : Tout ce qu'il entreprend réussit.

Proverbes 3 : 13

13 Heureux l'homme qui a trouvé la sagesse, Celui qui est parvenu à l'intelligence.

Psaumes 40 : 2-3

2 Heureux celui qui pense au pauvre et au misérable : Au jour du malheur, c'est le Seigneur qui le délivrera. 3 Le Seigneur le gardera, il lui conservera la vie, Il lui donnera le bonheur sur terre, Et ne l'abandonnera pas à la merci de ses adversaires.

Proverbes 13 : 21

21 Le malheur poursuit les pécheurs, Le bonheur est la rétribution des justes.

Jean 16 : 14

14 C'est lui qui me glorifiera, parce qu'il prendra de ce qui est à moi, et vous l'annoncera.

Psaumes 33 : 9

9 Goûtez, et voyez comme le Seigneur est bon, Heureux l'homme qui se réfugie près de lui.

Ecclésiaste 7 : 14

14 Au jour du bonheur, sois joyeux : au jour du malheur, réfléchis ; car Dieu a fait l'un et l'autre, de façon que l'homme ne découvre point l'avenir.

Jacques 1 : 2-3

2 Considérez que c'est joie totale, mes frères, quand vous êtes en butte à des épreuves de toutes espèce, 3 sachant que l'épreuve de votre foi produit la patience.

Jacques 5 : 13

13 Quelqu'un parmi vous est-il affligé ? Qu'il prie. Quelqu'un est-il à la joie ? Qu'il chante des cantiques.

Ecclésiaste 3 : 12-13

12 Aussi ai-je constaté qu'il n'y a rien de meilleur pour l'homme de que de se réjouir et de se procurer du bien-être durant sa vie ; 13 et que manger, boire et jouir du fruit de son travail c'est un don de Dieu.

Matthieu 5 : 3-12

3 « Heureux ceux qui ont un cœur de pauvre, car le royaume des cieux est à eux ! » (suite au point 2)

Luc 12 : 43

43 Heureux ce serviteur que le maître, à son retour, trouvera agissant ainsi !

Jacques 1 : 12

12 Heureux l'homme qui endure la tentation. L'épreuve supportée, il recevra la couronne de vie que Dieu a promise à ceux qui l'aiment.

Apocalypse 22 : 14

14 Heureux ceux qui lavent leurs vêtements, pour avoir droit à l'arbre de vie, et entrer dans la ville par les portes!

▪ ***Le bonheur selon Mathieu***

Dans notre culture, les notions de bonheur et de réussite personnelle renvoient souvent à des critères matériels, comme la richesse, le niveau intellectuel, la position sociale, l'importance de la situation professionnelle, la popularité... Dans le royaume de Dieu, les critères sont rigoureusement différents.

2. Texte biblique vu avec les enfants : les béatitudes

Référence biblique : Mt 5, 1-16

Les béatitudes

5 1 A la vue de ces foules, Jésus gravit la montagne. Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent de lui.

2 Alors il ouvrit la bouche et leur donna ces enseignements :

3 « Heureux ceux qui ont un cœur de pauvre, car le royaume des cieux est à eux!

4 Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés!

5 Heureux ceux qui sont doux, car ils posséderont la terre!

6 Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés!

7 Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront la miséricorde!

8 Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu!

9 Heureux les pacifiques, car ils seront appelés fils de Dieu!

10 Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice, car le royaume des cieux est à eux!

11 Heureux serez-vous quand on vous maudira, quand on vous persécutera et qu'on dira faussement de vous toute sorte de mal à cause de moi.

12 Réjouissez-vous et soyez dans l'allégresse, parce que votre récompense sera grande dans les cieux. Car c'est ainsi qu'on a persécuté les prophètes qui ont été avant vous. ».

Le sel de la terre et la lumière du monde.

13 « Vous êtes le sel de la terre. Si le sel perd sa saveur, avec quoi la lui rendra-t-on ? Il n'est plus bon qu'à être jeté dehors et foulé aux pieds par les hommes.

14 Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une montagne ne peut rester cachée ; **15** on n'allume pas une lampe pour la mettre sous la huche, mais on la met sur un candélabre afin d'éclairer tous ceux qui sont dans la maison.

16 Que votre lumière luise ainsi devant les hommes, afin qu'à la vue de vos bonnes œuvres, ils glorifient votre Père qui est dans les cieux. » La Sainte Bible

Texte du point de vue de Dany Hameau¹

- Il est conscient de sa pauvreté et de sa vulnérabilité spirituelle devant Dieu.
- Il ne cherche nullement à se prévaloir d'une quelconque propre justice.
- Il sait pleurer sur ses propres fautes. Son comportement est empreint de douceur et d'humilité.
- Il cherche ardemment ce qui est juste aux yeux de Dieu. Il est conciliant et miséricordieux envers son prochain.
- Il entretient la pureté dans son cœur et vit dans l'intégrité. Il est plutôt artisan de paix que cause de troubles dans ses rapports avec autrui.
- Il sait accepter à ses dépens l'injustice la plus criante et la persécution la plus injuste, provoquées par sa foi en la vérité.
- Une telle personne, selon des circonstances extérieures !

3. La notion de bonheur

- ***Quelle(s) différence(s) y a-t-il entre le bien-être et le bonheur ?***

Qu'est-ce que le bonheur ? Est-ce l'équivalent du plaisir ? L'absence de souffrance ?

On substitue fréquemment au mot « bonheur » ceux de bien-être, béatitude, ou plaisir.

Il y a, semble-t-il, des conditions matérielles qui ont une influence sur notre bonheur. Mais est-ce que ce ne sont pas là des états temporaires, qui se distinguent du bonheur ? Ne peut-on pas ressentir de la douleur ou de la tristesse à un moment donné tout en n'arrêtant pas pour autant d'être heureux ?

Le bonheur, en **philosophie**, peut se définir comme l'état de complète satisfaction.²

¹ Enseignant à l'Institut Biblique de Genève. Il a publié une vingtaine d'ouvrages aux éditions FAREL

² <https://la-philosophie.com/definition-bonheur>

Dans le Larousse³

Bonne chance, circonstance favorable : Nous avons eu le bonheur d'arriver à temps.

État de complète satisfaction : Rien ne peut troubler leur bonheur.

Joie, plaisir lié à une circonstance : Quel bonheur de se retrouver ici !

Le bien-être peut être compris comme la satisfaction des désirs et des besoins, mais il se distingue de la notion de « plaisir », qui désigne le sentiment éphémère d'une satisfaction ponctuelle, éphémère. Le bien-être désigne quant à lui un état plus durable, plus stable, une satisfaction complète du corps et de l'esprit.

Le bien-être est un état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit²

→ Si un certain bien-être est nécessaire au bonheur, il n'est ni l'équivalent du bonheur, ni suffisant au bonheur. Il est important de se poser ces questions avec les enfants et de mettre le doigt sur cette problématique. En effet, ces derniers peuvent être, sensibles aux signes extérieurs de richesse et de qualité de vie, même s'ils n'ont pas de marge de manœuvre sur les leurs. Par ailleurs, ils peuvent aussi ressentir avec une finesse particulière que les conditions de vie et le bien-être sont loin de déterminer le bonheur.

³ <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/bonheur/10144>

▪ ***Le bonheur et les émotions***

« Le bonheur n'est pas une émotion. C'est un état provenant de plusieurs émotions indicatrices de satisfaction, y compris de la joie et du plaisir. Le bonheur est la manifestation d'une grande satisfaction dans tous les secteurs névralgiques de notre vie. »⁴

4. Outil étoile

Dimension biblique

Texte « le sermon de la montagne, Béatitudes » est repris de la bible. Ce texte permet de comprendre les valeurs véhiculées par Jésus concernant ce que doit faire un bon chrétien pour être heureux.

Dimension liturgique et pastorale

Grâce aux béatitudes, nous découvrirons comment Jésus envisage le bonheur pour les chrétiens, la voie à suivre qu'il trouve juste.

Dimension éthique

Le sujet du bonheur permet la prise de conscience sur le fait que le bonheur individuel a des limites. Tout bonheur n'est acceptable que s'il ne donne pas du malheur à quelqu'un. Grâce à la discussion philosophique, les Es pourront aussi apprendre à laisser la parole aux autres, prendre la parole dans un groupe, écouter et accepter un autre point de vue... Tant de compétences sociales indispensables pour l'éthique.

Dimension profane

La mise en situation via un texte d'actualité ainsi que les cartes présentant des initiatives engendrant du bonheur présentes dans d'autres pays et notre discussion philosophique aident à faire avancer les découvertes et les réflexions personnelles/collectives sur la notion de bonheur.

⁴ <http://www.redpsy.com/guide/plaisir.html>

Dimension liées l'éveil historique et/ou géographique

Dans notre mise en situation et dans les cartes, nous présentons diverses notions et interprétations du bonheur selon divers lieux du monde. Aussi, le contexte ciblé du confinement étant très particulier, nous pouvons considérer ce sujet comme faisant partie de l'éveil historique.

Dimension esthétique

Les enfants créent leurs cartes bonheur.

Dimension multireligieuse

Avec les cartes, nous présentons la vision du bonheur selon diverses religions. De manière à aborder le thème dans tous ses angles et de manière multireligieuse.

5. Outil 3 couleurs

L'enfant fixe son attention sur une ou plusieurs anecdote(s), il a beaucoup d'imagination.

- ⇒ L'enfant fixe son attention sur le texte biblique : les béatitudes.
- ⇒ Il fixe son attention sur l'histoire de l'article
- ⇒ Il imagine son bonheur

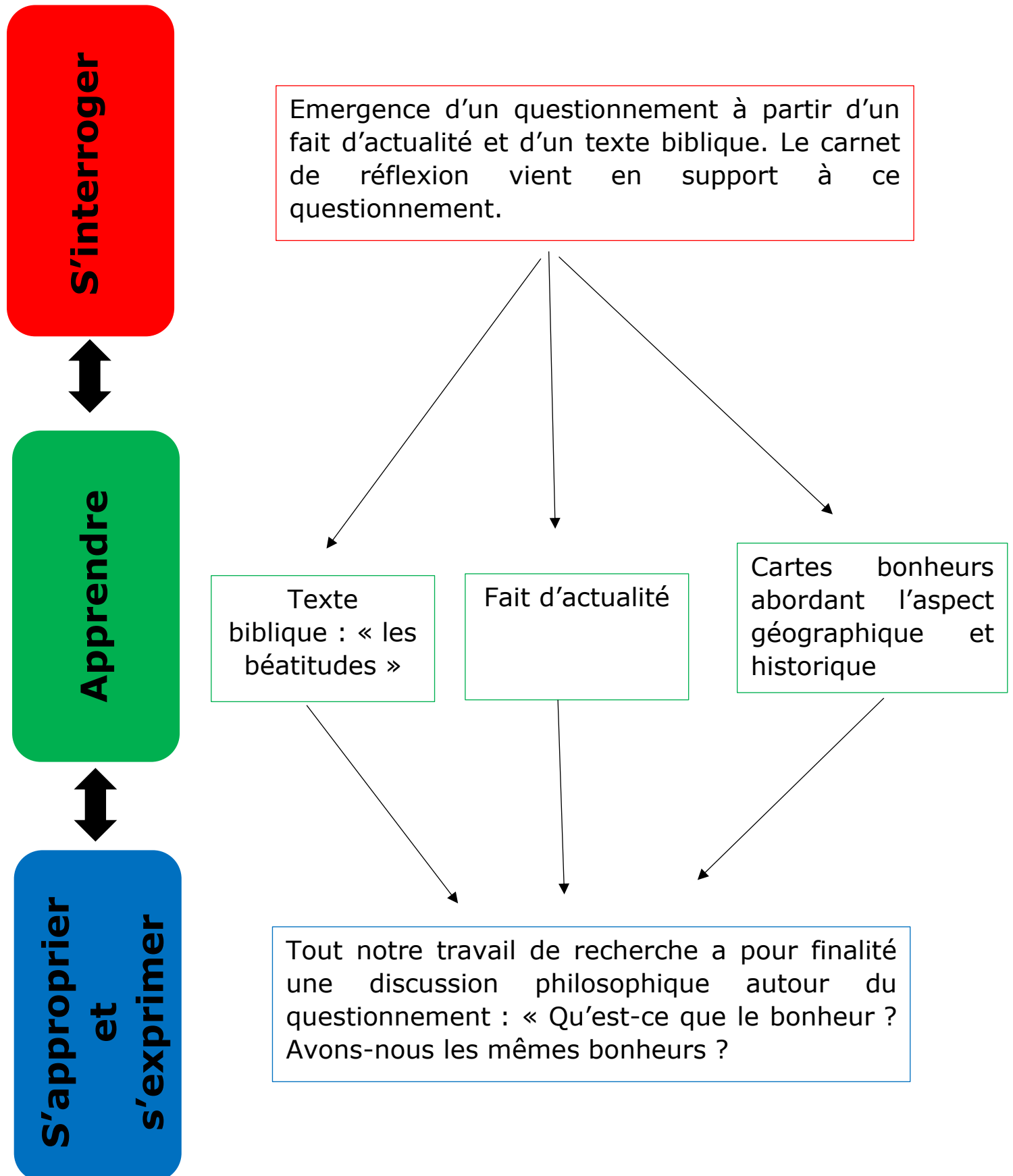
L'enfant entre dans l'âge scientifique et compare ce qu'on lui raconte avec la réalité.

- ➔ Qui est ce Jésus pour prétendre détenir le secret du bonheur.
- ➔ Doit-on forcément partager les idées de Jésus pour être un bon chrétien.

L'enfant souhaite chercher le sens des choses, leur symbolique.

- ⇒ Transférer la vision des béatitudes dans la perspective actuelle.
- ⇒ Aller plus loin dans le questionnement et se forger sa propre opinion.

6. Nouveau programme



III. Démarche méthodologique

Situation imaginée

Nous avons réalisé un stage en EPC début janvier. Le thème abordé lors de ce stage était le bonheur. Nous avons décidé, avec l'aide de Stéphanie (qui n'a pas fait la formation en EPC), de retravailler les leçons réalisées dans le but de les donner au cours de religion au degré supérieur.

Nous avons fait cette leçon en imaginant la donner à la sortie du confinement avec les élèves du degré supérieur.

| Temps | Déroulement | Stratégies et difficultés éventuelles | Matière et contenu |
|--------------------|--|---|---|
| P1 10 min CT | <p>BRISE-GLACE</p> <p><u>Consigne</u> : on se place en cercle, debout.</p> <p>Le but est de se passer le bruit (la claque).</p> <p>Il est important de regarder la personne à qui on veut envoyer le bruit dans les yeux pour qu'elle sache qu'elle est visée. Les autres restent attentifs et silencieux.</p> <p>Je vais donner un thème, à chaque fois que l'on passe le bruit, on doit dire un mot qui correspond au thème. Par exemple si le thème est « fruit » je peux dire banane en passant le bruit.</p> | <p>• <u>Difficultés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne plus suivre où est la claque - Ne pas savoir allier le son et la claque <p>• <u>Stratégies</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester attentif - Aller doucement - Regarder dans les yeux - Emettre un son | <p><u>Disposition spatiale</u></p> <p>En cercle</p> <p><u>Matériel</u></p> <p>/</p> <p><u>Réponses attendues</u></p> <p>/</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>15 min Dimension profane</p> | <p><u>3 thèmes</u> Emotions Coronavirus « Mon bonheur c'est ...»</p> <p>Phase de mobilisation (ind-écrit)</p> <p>I donne un fait d'actualité évoquant le bonheur. Les enfants le lisent seuls et répondent ensuite à un petit questionnaire qui permet de vérifier la compréhension du texte. <u>Consignes</u> : « je vais vous donner un texte d'actualité, lisez-le seuls et répondez ensuite au questionnaire qui se trouve au verso. »</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Stratégies</u> <ul style="list-style-type: none"> – Dégager l'essentiel des informations – Faire appel à son vécu – Se concentrer sur la tâche – Lire les questions avant de lire le texte – ... | <p><u>Disposition spatiale</u> Chacun à sa place</p> <p><u>Matériel</u> 1 feuille/ es (texte + questionnaire) voir annexe</p> <p><u>Réponses attendues</u> Voir corrigé annexe</p> |
|---|---|---|--|

| | | | | |
|---|----|--|--|---|
| 10 min Dimension éthique profane | et | <p>AIDE : dictionnaire</p> <p>Mise en commun (col-oral)</p> <p>Correction du questionnaire, mais les deux dernières questions serviront lors de la discussion philosophique. Elles ne sont donc pas corrigées car ce sont des questions ouvertes et personnelles.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Difficultés</u> – Incompréhension du vocabulaire | <p><u>Disposition spatiale</u> Chacun à sa place</p> <p><u>Matériel</u> 1 feuille/ es (texte + questionnaire) voir annexe</p> <p><u>Réponses attendues</u> Voir corrigé annexe</p> <p><u>Disposition tabulaire</u> Feuille projetée au TN et complétée au fur et à mesure avec les es</p> |
|---|----|--|--|---|

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>10 min Dimension éthique</p> | <p>Mise en place du « carnet de réflexion » (ind-écrit)</p> <p>Consigne : « Voici un petit carnet de réflexion. Vous allez compléter ce carnet tout au long de la découverte de notre thème. Ce carnet est personnel, vous n'êtes donc pas obligés de partager les informations notées. L'objectif de ce carnet est de vous guider dans votre réflexion sur le bonheur. Il vous servira d'outil lors de la</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Stratégies</u> <ul style="list-style-type: none"> – Se projeter dans la tâche à effectuer – Verbaliser l'évolution de sa pensée – Se questionner – Réfléchir à ce qui a déjà été fait – Compléter le carnet – ... | <p><u>Disposition spatiale</u> Chacun à sa place</p> <p><u>Matériel</u> 1 carnet/ es (voir annexe)</p> |
|---|---|---|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>discussion philosophique. »</p> <p>I laisse du temps aux enfants pour découvrir le carnet et commencer à le compléter.</p> | | |
| <p>P2</p> <p>20 min</p> <p>Dimension biblique et théologique</p> | <p>Phase de mobilisation (ind-écrit)</p> <p>Consigne : « lisez cette parabole et répondez au questionnaire qui se trouve au verso. »</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Stratégies</u> <ul style="list-style-type: none"> – Dégager l'essentiel des informations – Faire appel à son vécu – Se concentrer sur la tâche – Lire les questions avant de lire le texte – Comprendre l'implicite – ... | <p><u>Disposition spatiale</u></p> <p>Chacun à sa place</p> <p><u>Matériel</u></p> <p>1 feuille/ es (parabole + questionnaire) voir annexe</p> <p><u>Réponses attendues</u></p> <p>Voir corrigé annexe</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>5 min Dimension biblique et théologique</p> | <p>AIDE : référentiel reprenant le vocabulaire, images.</p> <p>Mise en commun (col- oral) Correction du questionnaire afin de vérifier la compréhension.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Difficultés</u> <ul style="list-style-type: none"> – Incompréhension du vocabulaire – Incompréhension du texte • <u>Stratégies</u> <ul style="list-style-type: none"> – S’investir – Retourner voir le questionnaire/ texte – ... • <u>Stratégies</u> <ul style="list-style-type: none"> – Se souvenir des cours précédents – Conflit socio-cognitif – Être motivé par la compétition | <p><u>Matériel aide</u> Images et référentiel voir annexe</p> <p><u>Disposition spatiale</u> Chacun à sa place</p> <p><u>Matériel</u> 1 feuille/ es (texte + questionnaire) voir annexe</p> <p><u>Réponses attendues</u> Voir corrigé annexe</p> <p><u>Disposition tabulaire</u> Feuille projetée au TN et complétée au fur et à mesure avec les es</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| 15 min | En dernier lieu I propose aux élèves de jouer la scène choisie. | • <u>Difficultés</u> Ne pas se rappeler | <u>Matériel</u> 1 Carnet de réflexion/ es |
| 10min | Carnet de réflexion (ind écrit) | | <u>Disposition spatiale</u> Ilot (6 groupes de 4) |
| Dimension éthique | Rappel (gr-oral/ gr-écrit) | | <u>Matériel</u> 1 feuille/ gr (voir annexe) |
| P3 | Le but est de faire lien entre les deux dernières leçons : le bonheur. Pour cela, I propose un quizz. L'équipe gagnante sera celle ayant comptabilisé le plus de points. (1 point par bonne réponse) | | Power point pour le quizz |
| 20 min | | | <u>Réponses attendues</u> Voir corrigé annexe |
| Dimension profane, étique et biblique | | • <u>Stratégies</u> – Être motivé par la recherche dans la classe – Découvrir – Se questionner – S'intéresser – ... | <u>Disposition tabulaire</u> PowerPoint projeté au TN |
| | AIDE : chaque groupe dispose d'un joker, ce dernier permet d'aller voir dans le cours. | | <u>Matériel</u> 1 feuille corrigée/ es (voir annexe) |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>15 min Dimension liée à l'éveil historique et géographique et multireligieuse, profane</p> | <p>Correction (coll-oral) Correction orale du questionnaire. I donne la version corrigée à chaque es.</p> <p>Découvertes d'autres bonheurs</p> <p>I place au préalable dans la classe des cartes « bonheurs » évoquant le bonheur dans d'autres religions ou lors du confinement.</p> <p>AIDE : les cartes « bonheurs » se trouveront à la fin du carnet pour pouvoir être consultées ultérieurement.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Difficultés</u> Ne pas avoir le temps de consulter toutes les cartes « bonheurs » • <u>Stratégies</u> <ul style="list-style-type: none"> • Faire appel au vécu • S'inspirer des autres cartes • ... • <u>Stratégies</u> <ul style="list-style-type: none"> – Se souvenir – Retourner dans le carnet – ... | <p><u>Disposition spatiale</u> « visite au musée »</p> <p><u>Matériel</u> 1 carnet de réflexion/es Cartes « bonheurs »</p> |
|---|---|--|--|

| | | | |
|-------|---|--|---|
| 7 min | <p>Création de sa carte (ind-écrit) Chaque es doit créer sa carte du bonheur.</p> <p>Flash métacognitif (ind-écrit) <u>Consigne</u> : « Vous allez remplir la dernière du carnet de réflexion. Essayez d'abord de le faire sans aller voir ce que vous avez. Lorsque vous êtes bloqués allez consulter ce que vous aviez écrit. »</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Stratégies <ul style="list-style-type: none"> – Personne n'est obligé d'intervenir – Consulter le carnet – ... • Difficultés <ul style="list-style-type: none"> – Ne pas oser intervenir – Sujet qui n'intéresse pas | <p><u>Matériel</u> Carnet de réflexion</p> <p><u>Disposition spatiale</u> Chacun à sa place</p> <p><u>Matériel</u> 1 carnet de réflexion/es</p> |
|-------|---|--|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>P4 10min Dimension éthique profane</p> <p>et</p> <p>30 min</p> | <p>Discussion philo (coll-oral) <u>Question</u> : « le bonheur c'est quoi ? » <u>Sous questions</u> : « Avons-nous tous les mêmes bonheurs ? Pourquoi ? » « Qu'est ce qui influence le bonheur ? » <u>Questions de relance</u> : se référer aux cartes « bonheurs »</p> <p>Retour sur la discussion (col-oral)</p> <p>Le secrétaire résume les échanges.</p> | <p>les</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stratégies – Ecouter – secrétaires – Se souvenir – ... | <p><u>Disposition spatiale</u> En cercle</p> <p><u>Matériel</u> 1 carnet de réflexion/es Cartes rôles Cartes « bonheurs »</p> <p><u>Disposition tabulaire</u> La question est notée au TN</p> <p><u>Disposition spatiale</u> A sa place</p> <p><u>Matériel</u> 1 carnet de réflexion/es</p> |
|---|---|---|---|

| | | | |
|--------|--|--|--|
| 10 min | <p>Les élèves disent ce qu'ils ont pensé de la discussion.</p> <p>Les élèves doivent compléter dans leur carnet de route : leur ressenti, ce qu'ils ont retenu, un élément avec lequel ils sont d'accord et un avec lequel ils ne le sont pas.</p> | | |
|--------|--|--|--|

IV. Bibliographie

23 versets bibliques pour vivre le bonheur. (s. d.). EMCI TV. Consulté le 12 décembre 2020, à l'adresse <https://emcitv.com/page/texte/23-versets-bibliques-pour-vivre-le-bonheur-70373.html>

Chrétien, E. (2018, 6 août). *LA DEFINITION DU BONHEUR SELON LA BIBLE*. Etre chrétien. <https://etrechretien.wordpress.com/2012/09/22/la-definition-du-bonheur-selon-la-bible/>



La chasse aux ours : un nouveau corona-défi pour égayer les promenades des petits

En Flandre, des mamans ont eu une idée amusante pour rendre les promenades de quartier des enfants plus agréables. Aux fenêtres des façades, des ours en peluche et autres doudous sont exposés. L'idée est d'en trouver un maximum durant sa balade.

Joyce Azar
dim. 29 mars 15:45

Grâce à cette idée, les enfants semblent être moins réticents à se promener dans les rues désertes de leur quartier. Ce week-end, une famille suivie par la rédaction de la VRT a ainsi fait une balade de 8 kilomètres.

"Avec le temps, cela devenait difficile de convaincre les enfants de nous accompagner dehors", raconte la maman, Veerle Devos. "Les oursons les stimulent davantage et rend la balade plus amusante".

L'initiative, prise par des mamans via Facebook, semble avoir un franc succès au nord du pays. Il n'est d'ailleurs pas compliqué d'y participer, puisqu'il suffit de poser l'une ou l'autre peluche à sa fenêtre. Au plus il y en a, au plus cela fera le bonheur des enfants !



<https://www.vrt.be/vrtnws/fr/2020/03/29/la-chasse-aux-ours-un-nouveau-corona-defi-pour-egayer-les-prom/?fbclid=IwAR2szyUyt8UTcFOkswZdDVEGCahapujV69r1k7sU9Xk2vEJIYBpc4wmhd8o>



Questionnaire : la chasse aux ours

1. Résume en quoi consiste ce nouveau « corona-défi ».

2. Cite dans quelle zone de la Belgique cette idée est mise en place.

3. Cite qui est à l'origine de cette initiative.

4. Observe les photos et décris ce que tu y vois.

5. Que penses-tu de ce genre d'initiative ? Trouves-tu cela utile, intéressant ? Explique.

6. Penses-tu que ces familles ressentent du bonheur malgré la situation de confinement ? Explique.

Le sermon sur la montagne 5.1-7.29

Les béatitudes

5 1 A la vue de ces foules, Jésus gravit la montagne. Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent de lui.

2 Alors il ouvrit la bouche et leur donna ces enseignements :

3 «Heureux ceux qui ont un cœur de pauvre, car le royaume des cieux est à eux!

4 Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés!

5 Heureux ceux qui sont doux, car ils posséderont la terre!

6 Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés!

7 Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront la miséricorde!

8 Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu!

9 Heureux les pacifiques, car ils seront appelés fils de Dieu!

10 Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice, car le royaume des cieux est à eux!

11 Heureux serez-vous quand on vous maudira, quand on vous persécutera et qu'on dira faussement de vous toute sorte de mal à cause de moi.

12 Réjouissez-vous et soyez dans l'allégresse, parce que votre récompense sera grande dans les cieux. Car c'est ainsi qu'on a persécuté les prophètes qui ont été avant vous. ».

Le sel de la terre et la lumière du monde.

13 « Vous êtes le sel de la terre. Si le sel perd sa saveur, avec quoi la lui rendra-t-on ? Il n'est plus bon qu'à être jeté dehors et foulé aux pieds par les hommes.

14 Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une montagne ne peut rester cachée ; **15** on n'allume pas une lampe pour la mettre sous la huche, mais on la met sur un candélabre afin d'éclairer tous ceux qui sont dans la maison.

16 Que votre lumière luise ainsi devant les hommes, afin qu'à la vue de vos bonnes œuvres, ils glorifient votre Père qui est dans les cieux. »



Questionnaire : les béatitudes

1. Cite le nom du personnage biblique dont proviennent les paroles entre guillemets dans ce texte.

2. Qu'essaie de faire ce personnage, à travers ce texte ?

Explique.

3. Du verset 3 à 10 inclus, on peut retrouver 8 voies menant au bonheur. Reformule-les avec tes mots.

- _____

 - _____

 - _____

 - _____

 - _____

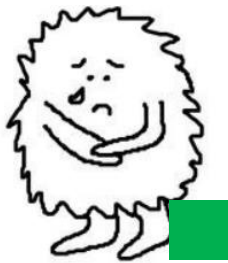
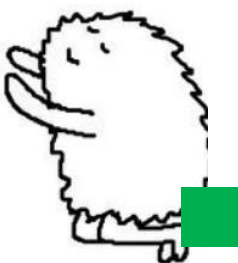
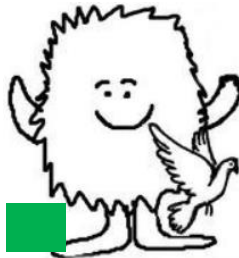
 - _____

- _____

4. Les versets 14 à 16 inclus sont écrits au sens figuré.

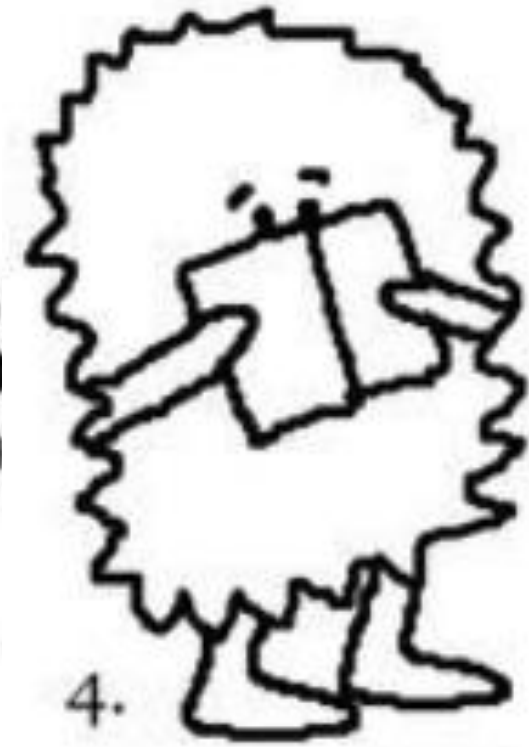
Explique, au sens propre, ce que cette partie du texte pourrait vouloir dire.

5. Indique le numéro d'ordre chronologique (par rapport à la narration de l'histoire) sur ces images.



Référentiel de vocabulaire

- Allégresse = joie de vivre visible de l'extérieur.
- Avoir faim/soif de ... : au sens figuré, cela signifie désirer fortement.
- Bonté = charité, bienveillance.
- Céleste = qui vient du ciel.
- Disciple = personne qui suit l'exemple de quelqu'un, qui le considère comme son maître à penser.
- Être persécuté = Subir des agressions, être harcelé.
- Procurer = donner.
- Prophète = interprète, représentant de la volonté divine.
- Rassasier = satisfaire complètement sa faim.
- Royaume des cieux = royaume de Dieu.
- Sermon = discours moralisateur.
- Spirituel = qui relève du domaine de la pensée.



Quizz sur les deux cours précédents

Lors des deux derniers cours, nous avons vu deux textes. Nous allons réaliser un quizz portant sur ces deux textes. Pour cela vous serez répartis en équipes.

Vous aurez 5 minutes pour consultez votre carnet de réflexion afin de se remémorer ce qui a été fait.

L'équipe gagnante sera celle ayant le plus de bonnes réponses.



Règles à respecter

- ➔ On ne crie pas la réponse
- ➔ On ne pose pas de questions à d'autres équipes ou à Madame
- ➔ On chuchote pour discuter avec SON équipe
- ➔ On ne prend pas son cours
- ➔ On prend le temps pour répondre et en discuter. Ce n'est pas une course !!!!!!!



1. Quelle a été l'idée des mamans en Flandre lors du confinement ?

- Exposer des ours ou autres peluches aux fenêtres
- Afficher des dessins aux fenêtre
- Placer des photos sur les portes

2. Quel était le but de cette idée ?

- Montrer que l'on soutient le corps médical
- Convaincre les enfants d'aller se balader
- Décorer sa maison

3. Pouvions nous participer ? Si oui, comment ?

4. Que procure cette initiative aux enfants ?

- L'envie de jouer
- L'envie de faire des dessins
- Du bonheur

5. De quoi parle le sermon sur la montagne ?

- ☐ Des péchés capitaux
- ☐ Des béatitudes
- ☐ Des règles de vie

6. Jésus monta sur la montagne et se fit rejoindre par :

- ☐ Dieu
- ☐ Marie
- ☐ Ses disciples

7. Jésus prend la parole, par quel mot commence-t-il souvent ?

8. Te souviens-tu d'une parole dite par Jésus commençant avec le mot écrit ci-dessus ? Note-la.

Bonus

Qui est Matthieu l'auteur du texte ?

- ☐ Un disciple
- ☐ Un prophète
- ☐ Un apôtre

Défini ces 3 termes.

Un disciple : _____

Un prophète : _____

Un apôtre : _____

Les 5 secrets d'un confinement heureux selon les Finlandais

1

1. S'essayer au *kalsarikänni*
2. Lire sans modération
3. Adoucir son quotidien
4. Trouver son *sisu* intérieur
5. Entretenir sa culture générale

<https://www.lefigaro.fr/voyages/les-cinq-secrets-d-un-confinement-heureux-selon-les-finlandais-20200331>

Jouer ensemble mais à distance.

2

C'est l'idée qu'ont eue les musiciens du Théâtre national **serbe** le 20 mars dernier. L'orchestre a interprété *Bella Ciao*, chant de révolte italien.

<https://www.franceculture.fr/societe/confinement-des-initiatives-artistiques-dans-le-monde-entier>

De la nourriture gratuite.

3

Dans la ville de **Naples, en Italie**, pays européen le plus touché par le Covid-19, des [paniers en osier](#) remplis de nourriture offrent à ceux qui en ont besoin la possibilité de manger gratuitement.

<http://www.rfi.fr/europe/20200407-le-monde-entier-les-citoyens-entraident-contre-le-coronavirus>

Des visites virtuelles partout dans le monde

4

Melbourne, Namur, Bilbao, New-York, Oklahoma City, Gent, Utrecht, Genève, Liège, Hastings, Londres, Bruxelles, Berlin, Londres, Baden Baden, Québec, Amsterdam, Madrid, Frankfort sur tous les continents, les musées et monuments ont peu à peu fermé leurs portes. Mais dans ce contexte de confinement, l'heure est plus que jamais à la culture chez soi, par la valorisation et la diffusion des ressources numériques existantes.

<http://www.club-innovation-culture.fr/tour-monde-initiatives-musees-confinement/>

« Tous ensemble mais chacun chez soi »

5

Les balcons **italiens** et **espagnols** n'ont jamais été aussi populaires sur les réseaux sociaux. Il n'est pas question d'une compétition d'architecture ni de savoir celui qui a le plus la « main verte », mais bien de ce qui se passe en termes de nouvelles sociabilités chez nos voisins transalpins et transpyrénéens depuis l'irruption de l'épidémie due au coronavirus en Europe.

Nos voisins transalpins ont trouvé la parade en attendant de pouvoir revivre librement : ils se retrouvent quotidiennement à leur fenêtre ou au balcon pour chanter et jouer de la musique. Par un appel sur les réseaux sociaux, les Italiens étaient invités à sortir leurs instruments de musique et à donner de la voix pour que « *pendant quelques minutes, le pays ne soit qu'un immense concert* ».

https://www.lemonde.fr/big-browser/article/2020/03/16/as-du-confinement-creatif-les-italiens-et-les-espagnols-rivalisent-d-inventivite-face-au-covid-19_6033312_4832693.html

« Petits bonheurs accessibles à tous durant le confinement »

6

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ✓ Le bonheur de lire | ✓ Le bonheur de bricoler |
| ✓ Le bonheur de jardiner | ✓ Le bonheur de remettre |
| ✓ Le bonheur de cuisiner | de l'ordre |
| ✓ Le bonheur de jouer | ✓ ... |

https://www.rtbf.be/info/societe/detail_le-20-mars-c-est-la-journee-du-bonheur-reportee-a-cause-du-coronavirus-mais-certains-retrouvent-les-petits-bonheurs?id=10462990

7

En confinement, les français continuent de danser

Créé le lundi 16 mars, le groupe compte presque 340 000 membres deux jours plus tard. Chaque soir, les internautes sont invités à choisir un morceau de musique et à se filmer en pleine chorégraphie, afin de faire sourire les soignants notamment, mais aussi de positiver : « *Un brouhaha musical qui nous montrera que même coincés chez nous on sait groover et s'aimer. Et promis, le virus se fatiguera avant nous* ».

<https://www.la-croix.com/Culture/Musique/En-confinement-Francais-continuent-danser-2020-03-19-1201084926>

8

Être heureux, c'est être en paix avec soi-même !

Pour être [heureux](#) vous devez être en paix avec vous-même, avoir la paix intérieure. Pour cela les **bouddhistes** vous proposent la [méditation](#). Cette pratique vous permettra de cultiver la paix intérieure.

Nous sommes différents par nos manières de pensées et d'agir. Mais si vous vivez l'instant présent et également si vous essayer de suivre les principes du Bouddha ci-dessus, vous verrez que vous serez plus épanoui.



Le bouddhisme n'est pas une religion mais une manière de penser, de vivre.

<https://www.wemystic.fr/principes-bouddha/>

9

Le bonheur du musulman

Lorsque l'Islam nous améliore, en tant que croyant et en tant qu'homme, lorsque nous recherchons la patience, la fermeté de la volonté et de la décision, la confiance en Allah, le courage, l'abnégation, la bonne moralité etc. la porte du bonheur n'est pas loin. Ces qualités sont parmi les plus grandes causes de la sérénité, du bonheur et de la satisfaction.

<http://famillemusulmane.over-blog.com/article-le-bonheur-du-musulman-113688203.html>

Dans le judaïsme

10

Il n'y a pas de bonheur sans qu'il y ait eu du malheur. C'est-à-dire, l'individu ne réalise pas qu'il est heureux si des blessures ne préexistaient pas avant son bonheur. La cause du bonheur est le fait que la religion exige de l'individu conviction, foi et la compréhension que tout événement a une raison et qu'il faut tirer une leçon de toutes les situations.

Pour atteindre ce bonheur, il faudrait respecter la Torah. Peu importe les moments douloureux vécus, il y a toujours de la place au bonheur et vice-versa.

<https://prezi.com/mk85miaavmbt/le-bonheur-dans-le-judaisme/>

7 étapes pour être heureux selon l'hindouisme

11

Étape 1 : Cultiver son amour propre

Étape 2 : Agir, mettre en pratique

Étape 3 : Chasser l'envie

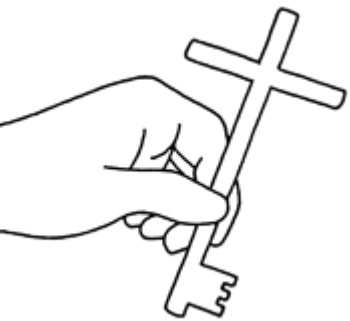
Étape 4 : Lutter contre la rancœur

Étape 5 : Ne pas prendre à d'autres ce qui ne nous appartient pas

Étape 6 : Éradiquer la maltraitance de sa vie

Étape 7 : Remercier chaque jour de sa vie

<http://pinklotusinindia.over-blog.com/2019/09/7-etapes-pour-etre-heureux-selon-les-hindous.html>



Cours de religion

Carnet de réflexion

Ce carnet appartient à

.....

Thème abordé

.....



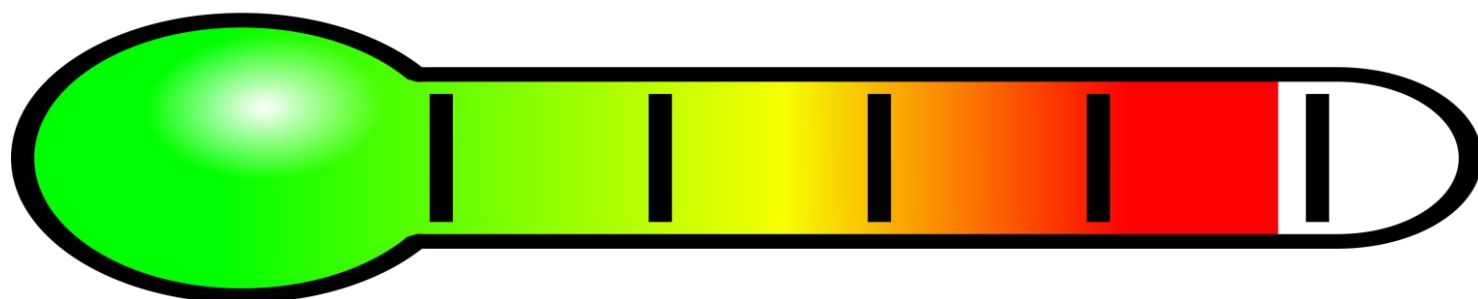
Règles d'or

Tu vas compléter ce carnet tout au long de la découverte de notre thème. Celui-ci est personnel, tu n'es donc pas obligé de partager les informations notées. L'objectif de ce carnet est de te guider dans ta réflexion lors de plusieurs séances de cours. Il te servira d'outil lors de la discussion philosophique qui clôturera notre thème.

1. As-tu déjà utilisé un carnet de réflexion ? Entoure.
OUI NON

2. Penses-tu que cet outil va t'aider dans ta réflexion ?
Explique en quoi cet outil te sera utile/inutile.

3. Te sens-tu à l'aise pour mettre des mots sur tes pensées ?
Place une croix à l'endroit correspondant.



Je me sens très à l'aise.

Je n'ai pas d'avis sur la question.

J'ai de grandes difficultés à mettre des mots sur ce que je pense.

Première approche : la chasse aux ours

1. Qu'as-tu pensé de ce texte ?

2. Quelle est ton sentiment par rapport au confinement ?
L'as-tu bien vécu ? As-tu des souvenirs marquants ?

3. Est-ce que des initiatives telles que la chasse aux ours
auraient rendu ton confinement plus joyeux ? As-tu été
témoin d'une idée, d'un défi, d'une activité... qui t'a
semblée positive lors du confinement ?

4. Penses-tu que le confinement était une période propice au bonheur (pour toi ou pour les autres) ?



Notes supplémentaires

Seconde approche : les béatitudes

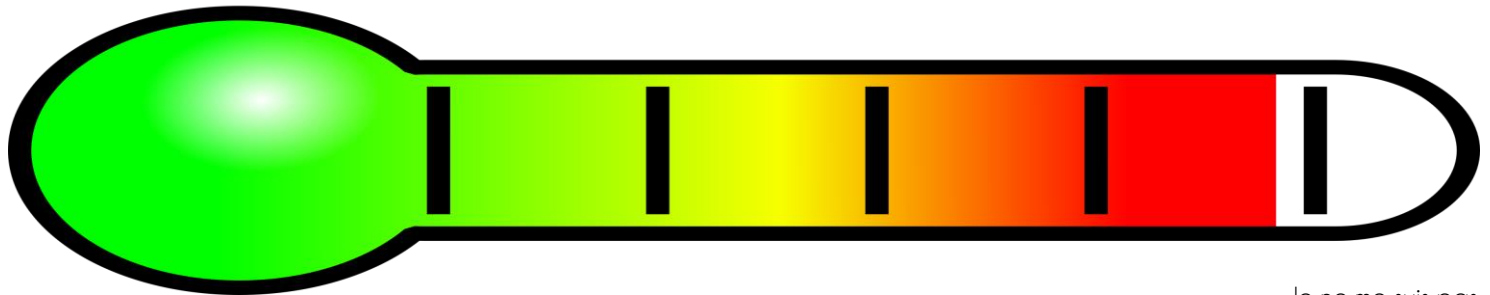
1. Qu'as-tu pensé de ce texte ?

2. Es-tu en accord avec les paroles dites par Jésus sur le bonheur ? Explique.

Notes supplémentaires



1. Comment t'es-tu senti lors du quizz ?
Place une croix à l'endroit correspondant.



Je me suis très à l'aise.

Je ne me suis pas senti à l'aise.

2. Coche les propositions qui te correspondent.

☐ Je n'ai pas eu de difficultés à répondre aux questions.

☐ Je n'ai pas osé prendre la parole.

☐ Je ne me souvenais plus des deux derniers cours.

☐ J'ai lu attentivement mon carnet de route avant de commencer le quizz.

☐ Mon équipe m'a rappelé ce qu'on avait vu en classe.





















☐ J'ai respecté les règles.

☐ Je me souvenais des quelques éléments.

☐ Ce quizz m'a aidé à me souvenir des textes vus

☐ J'ai pris la parole.

Les cartes du bonheur

| | Ce que je retiens en 1 mot | Appréciation |
|------|----------------------------|---|
| N°1 | |   |
| N°2 | |   |
| N°3 | |   |
| N°4 | |   |
| N°5 | |   |
| N°6 | |   |
| N°7 | |   |
| N°8 | |   |
| N°9 | |   |
| N°10 | |   |

Création de mes cartes bonheurs

Partage ton astuce qui t'a permis d'être heureux en confinement. 😊

Quel est ton astuce pour te procurer ou pour procurer aux autres du bonheur ?

Les cartes du bonheur exposées en classe

Les 5 secrets d'un confinement heureux selon les Finlandais

1

1. S'essayer au *kalsarikänni*
2. Lire sans modération
3. Adoucir son quotidien
4. Trouver son *sisu* intérieur
5. Entretenir sa culture générale

<https://www.lefigaro.fr/voyages/les-cinq-secrets-d-un-confinement-heureux-selon-les-finlandais-20200331>

Des visites virtuelles partout dans le monde

4

Melbourne, Namur, Bilbao, New-York, Oklahoma City, Gent, Utrecht, Genève, Liège, Hastings, Londres, Bruxelles, Berlin, Londres, Baden Baden, Québec, Amsterdam, Madrid, Frankfort sur tous les continents, les musées et monuments ont peu à peu fermé leurs portes. Mais dans ce contexte de confinement, l'heure est plus que jamais à la culture chez soi, par la valorisation et la diffusion des ressources numériques existantes.

<http://www.club-innovation-culture.fr/tour-monde-initiatives-musees-confinement/>

Jouer ensemble mais à distance.

2

C'est l'idée qu'ont eue les musiciens du Théâtre national **serbe** le 20 mars dernier. L'orchestre a interprété *Bella Ciao*, chant de révolte italien.

<https://www.francoculture.fr/societe/confinement-des-initiatives-artistiques-dans-le-monde-entier>

« Tous ensemble mais chacun chez soi »

5

Les balcons **italiens** et **espagnols** n'ont jamais été aussi populaires sur les réseaux sociaux. Il n'est pas question d'une compétition d'architecture ni de savoir celui qui a le plus la « main verte », mais bien de ce qui se passe en termes de nouvelles sociabilités chez nos voisins transalpins et transpyrénéens depuis l'irruption de l'épidémie due au coronavirus en Europe.

Nos voisins transalpins ont trouvé la parade en attendant de pouvoir revivre librement : ils se retrouvent quotidiennement à leur fenêtre ou au balcon pour chanter et jouer de la musique. Par un appel sur les réseaux sociaux, les Italiens étaient invités à sortir leurs instruments de musique et à donner de la voix pour que « pendant quelques minutes, le pays ne soit qu'un immense concert ».

<https://www.lesnouveaux.fr/blog/bonheur/article/2020/03/16/le-ds-confinement-creatif-les-italiens-et-les-espagnols-riyalent-d-inventer-la-face-au-covid-19-6033312-8832093.html>

De la nourriture gratuite.

3

Dans la ville de **Naples, en Italie**, pays européen le plus touché par le Covid-19, des paniers en osier remplis de nourriture offrent à ceux qui en ont besoin la possibilité de manger gratuitement.

<http://www.rfi.fr/europe/20200407-le-monde-entier-les-citoyens-entraident-contre-le-coronavirus>

« Petits bonheurs accessibles à tous durant le confinement »

6

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ✓ Le bonheur de lire | ✓ Le bonheur de bricoler |
| ✓ Le bonheur de jardiner | ✓ Le bonheur de remettre |
| ✓ Le bonheur de cuisiner | de l'ordre |
| ✓ Le bonheur de jouer | ✓ ... |

<https://www.rtf.be/info/societe/detail-le-20-mars-c'est-la-journee-du-bonheur-rapportee-a-cause-du-coronavirus-mais-certaine-retrospetti-des-petits-bonheurs?id=10462292>

En confinement, les français continuent de danser

7

Créé le lundi 16 mars, le groupe compte presque 340 000 membres deux jours plus tard. Chaque soir, les internautes sont invités à choisir un morceau de musique et à se filmer en pleine chorégraphie, afin de faire sourire les soignants notamment, mais aussi de positiver : « *Un brouhaha musical qui nous montrera que même coincés chez nous on sait groover et s'aimer. Et promis, le virus se fatiguera avant nous* », claironne la description.

<https://www.la-croix.com/Culture/Musique/En-confinement-Francais-continuent-danser-2020-03-19-1201084926>

Être heureux, c'est être en paix avec soi-même !

8

Pour être heureux vous devez être en paix avec vous-même, avoir la paix intérieure. Pour cela les **bouddhistes** vous proposent la méditation. Cette pratique vous permettra de cultiver la paix intérieure.

Nous sommes différents par nos manières de pensées et d'agir. Mais si vous vivez l'instant présent et également si vous essayez de suivre les principes du Bouddha ci-dessus, vous verrez que vous serez plus épanoui.



Le bouddhisme n'est pas une religion mais une manière de penser, de vivre.

<https://www.wemystic.fr/principes-bouddha/>

Le bonheur du musulman

9

Lorsque l'Islam nous améliore, en tant que croyant et en tant qu'homme, lorsque nous recherchons la patience, la fermeté de la volonté et de la décision, la confiance en Allah, le courage, l'abnégation, la bonne moralité etc. la porte du bonheur n'est pas loin. Ces qualités sont parmi les plus grandes causes de la sérénité, du bonheur et de la satisfaction.

<http://familemusulmane.over-blog.com/article-le-bonheur-du-musulman-113688203.html>

Dans le judaïsme

10

Il n'y a pas de bonheur sans qu'il y ait eu du malheur. C'est-à-dire, l'individu ne réalise pas qu'il est heureux si des blessures ne préexistaient pas avant son bonheur. La cause du bonheur est le fait que la religion exige de l'individu conviction, foi et la compréhension que tout événement a une raison et qu'il faut tirer une leçon de toutes les situations.

Pour atteindre ce bonheur, il faudrait respecter la Torah. Peu importe les moments douloureux vécus, il y a toujours de la place au bonheur et vice-versa.

<https://prezi.com/mk85miaavmbt/le-bonheur-dans-le-judaisme/>

7 étapes pour être heureux selon l'hindouisme

11

Étape 1 : Cultiver son amour propre

Étape 2 : Agir, mettre en pratique

Étape 3 : Chasser l'envie

Étape 4 : Lutter contre la rancœur

Étape 5 : Ne pas prendre à d'autres ce qui ne nous appartient pas

Étape 6 : Éradiquer la maltraitance de sa vie

Étape 7 : Remercier chaque jour de sa vie

<http://pinklotusindia.over-blog.com/2019/09/7-etapes-pour-etre-heureux-selon-les-hindous.html>

