

## **PROPOSITION DE COURS SUR LA PLEINE CONSCIENCE ET L'ÉTHIQUE APPLIQUÉE POUR LES ÉDUCATEURS.**

*« On ne peut pas transmettre la sagesse et le discernement à une autre personne. La graine est déjà là. Un bon professeur touche la graine, lui permettant de se réveiller, de germer et de pousser. » - Thich Nhat Hanh*

Ce cours s'adresse aux éducateurs qui souhaitent cultiver la paix et le bien-être dans leur propre vie et contribuer à créer des classes et un environnement scolaire plus sains et plus compatissants.

### **Résumé**

Pour qu'un avenir brillant soit possible, nous devons fournir aux jeunes gens un fondement éthique, promouvoir une atmosphère propice à la concentration et à un apprentissage social-émotionnel dans les écoles et entretenir le bien-être des professeurs. À notre époque, c'est véritablement un défi parce que les conditions du développement social et cognitif des enfants et des adolescents changent radicalement. Les agressions et les brutalités sont un problème qui va en augmentant alors que la durée d'attention des élèves va en diminuant. Un nombre de plus en plus important de professeurs trouve que leur travail devient de plus en plus difficile.

De nombreuses écoles ont mis en place des initiatives et des programmes pour contrecarrer cette tendance. Bien que les administrateurs, les professeurs et les élèves veuillent améliorer la situation dans les écoles, il est souvent difficile de mettre ces idées en pratique pour promouvoir un changement durable dans les comportements et un véritable bonheur à l'école.

La pratique de la pleine conscience a prouvé qu'elle contribuait de façon efficace à régler les problèmes que nombre d'entre nous rencontrons dans les écoles. Être conscient signifie être vraiment là, de corps et d'esprit dans le moment présent. Quand nous sommes capables de revenir à nous-mêmes, à nos émotions et à ceux qui nous entourent, nous pouvons reconnaître notre comportement habituel, découvrir de nouvelles voies et faire de meilleurs choix. Nous pouvons véritablement communiquer avec nous-mêmes, avec les autres et avec la vie, ce qui améliore considérablement nos relations. La compassion se manifeste naturellement ainsi qu'un sentiment de paix intérieure, de joie et de vitalité. Notre expérience montre que spécialement les enfants et les jeunes gens apprécient cette occasion d'augmenter leur liberté personnelle et de donner à leur vie un sens éthique.

De plus, ces pratiques de la conscience offrent aux professeurs et aux élèves des techniques systématiques de relaxation et des méthodes concrètes qui permettent de se débarrasser des inquiétudes récurrentes, de réduire le stress et ses répercussions physiques. La pleine conscience a des bénéfices sur le plan de la santé qui sont largement reconnus par les scientifiques depuis de nombreuses années. Bien que ces exercices aient un fondement bouddhiste, ils ne sont ni religieux ni sectaires ainsi chacun peut en profiter.

Pour que les professeurs puissent transmettre efficacement la pleine conscience à leurs élèves, ils doivent d'abord apprendre à l'appliquer dans leur vie quotidienne.

### **Description du cours**

Étape I : Prendre soin du professeur

- Développer la conscience de la respiration pour aider à unifier le corps et l'esprit et développer la concentration.
- S'occuper de notre corps pour réduire le stress et la douleur.
- Apprendre à développer les sentiments de joie et de bonheur et à apprécier ce que l'on a déjà.
- Apprendre à simplifier notre vie et à avoir plus de temps pour se détendre et profiter de la vie.
- Apprendre à écouter et à embrasser nos émotions fortes comme la peur, la colère, l'anxiété et le désespoir.
- Apprendre à utiliser des paroles aimantes et une écoute compatissante dans nos relations.
- Explorer des lignes directrices d'éthique non sectaire pour notre santé et notre bonheur ainsi que pour nos familles, écoles, communautés, sociétés et pour le monde.
- Porter notre attention sur notre consommation et production en tant qu'individus et en tant que société.

Étape II : Enseigner la pleine conscience et une éthique appliquée aux élèves.

- Apprendre à guider des sessions de relaxation pour les élèves.
- Apprendre à aider les élèves à reconnaître et maîtriser les émotions fortes.
- Apprendre l'art de créer des communautés pour que nos classes et notre école deviennent une famille aimante.
- Apprendre à résoudre les conflits de façon créative dans la classe.
- Aider les élèves à développer la compassion en comprenant leur propre souffrance et celle de leurs camarades.
- Introduction à un programme d'études moderne comprenant du matériel pédagogique multi média applicable en classe.

### **Présentation du cours**

Ce cours comprend deux étapes d'une semaine chacune, il peut se dérouler soit dans un de nos centres résidentiels, soit dans votre école. La semaine de cours est organisée en forme de retraite résidentielle, les participants passent la nuit au centre et s'entraînent à la pleine conscience toute la journée. Chaque étape peut également être divisée selon les besoins (3 weekends ou 7 jours répartis dans le temps). L'étape I doit être suivie avant l'étape II.

## **Qui nous sommes**

Le maître zen Thich Nhat Hanh et la communauté monastique et laïque du village des pruniers ont plus de trente ans d'expérience dans la pratique et l'enseignement de la pleine conscience et dans le développement d'une manière de vivre éthique pour la société moderne. Nous avons partagé ces pratiques avec des milliers de personnes, comprenant des enseignants, des parents, des enfants, des travailleurs sociaux, des thérapeutes, des officiers de police, des travailleurs dans le domaine de la santé, des politiciens, des hommes et des femmes d'affaire et des artistes, beaucoup d'entre eux sont devenus des enseignants de la pleine conscience et ont fondé des communautés de leur propre droit. En particulier, nous avons conduit des centaines de retraites pour des familles avec des enfants et des programmes pour les adolescents ainsi que des retraites pour les enseignants et les élèves dans lesquelles nous avons développé et affiné un grand choix de pratiques efficaces pour transmettre la pleine conscience aux jeunes gens.

## **Vision**

Nous tendons maintenant la main à ceux qui travaillent dans les domaines de la politique, du développement de l'éducation et de la formation au niveau local autant que national. Nous souhaitons collaborer en offrant des cours réguliers aux éducateurs intéressés par l'enseignement et la pratique de la pleine conscience et de l'éthique appliquée. Nous recherchons des partenaires prêts à mettre aussitôt en pratique ces cours. Des initiatives et des explorations préliminaires sont en cours avec des éducateurs et des responsables politiques dans plusieurs pays en Asie, Europe et Amérique du nord.

## **But**

Ce cours a pour but d'aborder les causes premières de la souffrance et des divisions dans notre société et dans nos cœurs. En tant qu'enseignants, beaucoup d'entre nous voient que nous vivons dans une époque qui présente de grands défis aux jeunes gens à qui souvent il manque un but ou les outils pour gérer les pressions et le stress de la vie. Les parents et tous ceux qui s'occupent des enfants ne reçoivent pas le soutien nécessaire pour fournir aux jeunes gens les conseils essentiels pour qu'ils grandissent heureux et contribuent positivement à la société. De plus, nombre de nos institutions ont des problèmes à donner un bon exemple d'intégrité, de coopération ou d'un comportement responsable qui s'intéresse au bien de tous.

L'essentiel de ce cours sur l'éthique appliquée est la pleine conscience, l'énergie d'être conscient et éveillé à ce qui se passe en nous et autour de nous dans le moment présent. Avec cette profonde conscience, nous savons ce qu'il faut faire et ne pas faire à chaque instant pour soulager la souffrance et augmenter le bien-être. Les méthodes que nous offrons dans ce cours d'éthique appliquée nous aident à comprendre notre propre corps, esprit, sentiments et perceptions et nous permettent d'aider les autres à faire de même. Nous apprenons l'art de prêter attention à notre souffrance et de la transformer ainsi que celui de nourrir notre joie. Ainsi, nous développons notre compassion et une compréhension vivante de nos liens avec notre famille et avec la société.

### **Fondement séculier**

Ce cours se fonde sur les enseignements du Bouddha mais n'est ni religieux ni sectaire. Ses fondements s'appuient sur les savoirs et les pratiques concrètes du bouddhisme, comprenant la conscience de l'interconnexion entre toutes choses et le fait que c'est seulement par la compréhension de notre souffrance que nous pouvons atteindre le vrai bonheur. La science a prouvé que les méthodes qui s'inspirent de la tradition bouddhiste sont efficaces et qu'elles peuvent être appliquées avec succès dans un contexte éducatif et séculier sans référence au bouddhisme. Cependant, si cela est approprié à l'institution ou à la communauté, le cours peut être enseigné dans une perspective bouddhiste ou spirituelle.

### **L'environnement communautaire**

Le cours a lieu dans le contexte unique d'une communauté résidentielle de moines, moniales et laïcs qui pratiquent la pleine conscience 24 heures sur 24. La force et l'harmonie de la communauté sont fondées sur la vision commune de la conduite éthique qui se manifeste naturellement en pratiquant la pleine conscience. La communauté soutient et crée un environnement sécurisé dans lequel nous pouvons porter un regard nouveau sur nos vies. En vivant et en travaillant ensemble, nous générons une énergie collective puissante qui a la capacité de guérir et de transformer nos corps et nos esprits.

Dans ce cours, la pratique de la pleine conscience est présentée de telle façon que nous pouvons aussitôt l'appliquer dans notre vie quotidienne. Les résidents offrent aux participants leur compréhension et leur expérience non seulement dans leur enseignement mais aussi dans l'expression de leur pratique de la pleine conscience quand ils parlent, marchent, mangent, travaillent et communiquent. Une communauté harmonieuse et joyeuse est le meilleur soutien pour notre transformation et notre guérison. Nos trente années d'expérience nous ont appris que la communauté est essentielle pour un changement profond et durable. En vivant et pratiquant en tant que communauté, nous trouvons la confiance dans la famille humaine et nous retournons à nos vies revigoré et enthousiaste. L'environnement des centres de pratique nous permet de nous ouvrir et de redécouvrir ou d'éveiller en nous la bonté et de donner un but et une signification à nos vies.