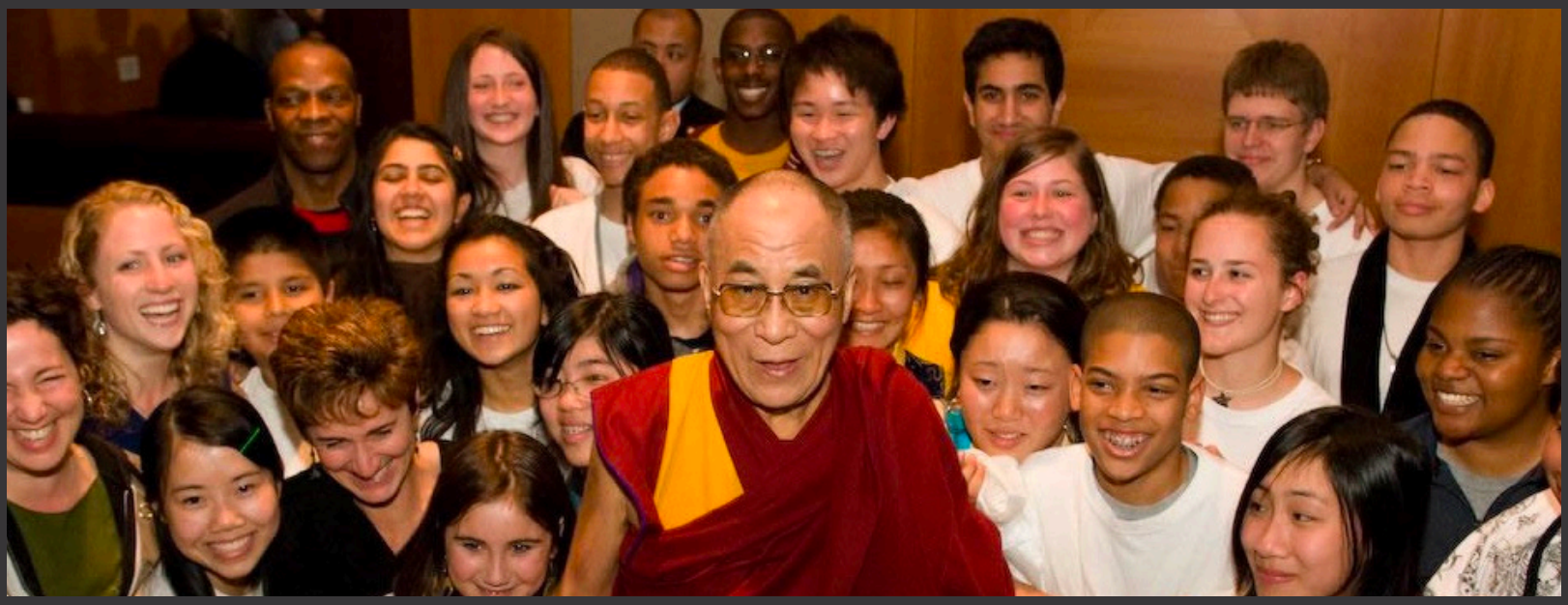
COMPASSION EN ACTION

CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS INCLUSIFS

Les lauréats du prix Nobel de la paix accompagnent les jeunes pour changer le monde.

GUIDE POUR ENSEIGNANTS TRAVAILLANT AVEC DES JEUNES DE 12 À 18 ANS .



PEACEJAM.ORG

PEACEJAM
EST 1996

11 200 Ralston Road · Arvada, CO · 80 004
tel (303) 455-2099 · fax (303) 455-3921 · info@peacejam.org · www.peacejam.org

Cher éducateur ou chargé de groupe,

Bienvenue à **Compassion en action**, le grand programme d'enseignement de PeaceJam élaboré dans le but de créer des communautés inclusives grâce au développement positif des jeunes. Conçu à l'attention de jeunes âgés de 12 à 18 ans, ce programme offre un remède à la radicalisation, la xénophobie et la discrimination auxquelles fait face notre communauté. **Compassion en action** emmènera vos élèves et votre communauté dans un voyage attrayant à la découverte des contextes personnels, sociaux et institutionnels qui forment le monde d'aujourd'hui. Il aidera les jeunes à développer des compétences fondamentales allant de l'altruisme et la compassion à l'action et l'engagement. Il les encouragera aussi à apprécier les différences et à créer des communautés inclusives dans leurs écoles et leurs quartiers. Grâce à ce programme, les élèves bénéficient aussi de la sagesse, du courage et de la détermination des lauréats du prix Nobel de la paix de PeaceJam, qui ont surmonté au cours de leur vie des défis tels que la guerre, le racisme et la pauvreté au moyen de la paix, de la compassion et de la non-violence.

PeaceJam est le seul programme d'aide au développement des jeunes qui soit dirigé par 13 lauréats du prix Nobel de la paix. Les élèves découvriront cinq de ces héros mondiaux de la paix à travers le programme **Compassion en action** : le Dalaï-lama du Tibet, Rigoberta Menchú Tum du Guatemala, Desmond Tutu d'Afrique du Sud, Jody Williams des États-Unis et Shirin Ebadi d'Iran (pour les curriculums PeaceJam des 13 lauréats (du prix Nobel) de la paix visitez le site web Peacejam.org). PeaceJam s'est mis en partenariat avec Universal Education Foundation pour incorporer les principes de **« l'apprentissage pour le bien-être »** dont l'objectif est de stimuler la créativité, la pensée systémique, la diversité intérieure et le potentiel unique de chaque élève. Ces derniers étant les meilleurs antidotes à la haine, la peur et la discrimination.

La fondation PeaceJam a été sélectionnée pour le prix Nobel de la paix et a reçu le « Man of Peace Award » pour ses programmes pour jeunes. PeaceJam a aussi obtenu le « Outstanding Service-Learning Award » pour son approche innovante qui consiste à encourager les jeunes à devenir des acteurs de changement.

C'est un programme flexible s'adaptant aux priorités, aux règlements, aux horaires et au climat des écoles et des associations pour jeunes. Les écoles qui participent à **Compassion en action** ont aussi l'opportunité de prendre part à une **conférence PeaceJam pour jeunes en présence d'un lauréat du prix Nobel de la paix.** La fondation PeaceJam ainsi que ses antennes régionales (pour la liste voir www.peacejam.org) sont à votre disposition pour vous aider à mettre en œuvre ce programme passionnant.

MEMBRES DE LA FONDATION PEACEJAM
Le Dalaï-lama • Betty Williams • Rigoberta Menchú Tum • Oscar Arias
Desmond Tutu • Aung San Suu Kyi • Máiread Corrigan Maguire • Adolfo Pérez Esquivel
José Ramos-Horta • Jody Williams • Sir Joseph Rotblat (honoraire) •Shirin Ebadi • Leymah Gbowee

 Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Notre mission

PeaceJam a plus de 20 ans d'expérience dans le monde entier en développant des jeunes leaders engagés et compatissants qui s'attaquent à la cause profonde des problèmes dans leurs communautés locales et mondiales - y compris l'intimidation, l'ignorance et l'injustice - pour construire des amitiés, la collaboration et l'acceptation.

Les étudiants de PeaceJam travaillent pour mettre fin à la violence scolaire avec Desmond Tutu

La mission de PeaceJam est de former de jeunes leaders qui seront les acteurs d'un changement positif en eux-mêmes, dans leurs communautés et dans le monde en s'inspirant de l'esprit, des compétences et de la sagesse que leur transmettent les lauréats du prix Nobel de la paix.

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

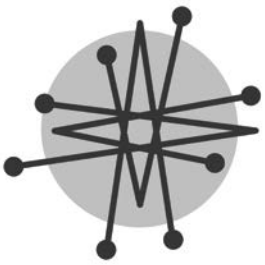
Notre influence

Un changement positif. Une grande influence.

- **1.2 million de jeunes** à travers le monde ont déjà participé aux programmes PeaceJam.
- **Le programme PeaceJam** a été introduit dans plus de **20.000 écoles dans 39 pays différents**.
- **Des centaines de conférences sur le leadership des jeunes** ont été données, mettant directement en contact les jeunes avec des lauréats du prix Nobel de la paix.
- **Des millions de nouveaux projets de services** ont été développés par de jeunes activistes de PeaceJam pour lutter contre la violence et l'injustice.
- PeaceJam a **créé des milliers de nouvelles opportunités de leadership et de bénévolat** pour jeunes et adultes dans leurs communautés locales.

Quelques résultats obtenus par notre programme :

- Des études ont montré que **les cas de violence ont diminué** dans les écoles et les organisations communautaires où les programmes PeaceJam sont appliqués.
- D'autres études ont par ailleurs révélé que les jeunes personnes participant aux programmes de PeaceJam s'améliorent de manière statistiquement significative dans les domaines suivants :
    - Les compétences et connaissances académiques
    - Le développement moral
    - **La compréhension des injustices sociales**
    - Les objectifs de vie
    - **La compassion, l'altruisme et l'empathie**
    - L'acceptation des différences
    - **Un plus grand investissement scolaire et communautaire**
    - Des capacités émotionnelles sociales telles que la conscience de soi, la prise de conscience sociale et la prise de décision responsable.
    - **L'investissement personnel dans des actions positives**



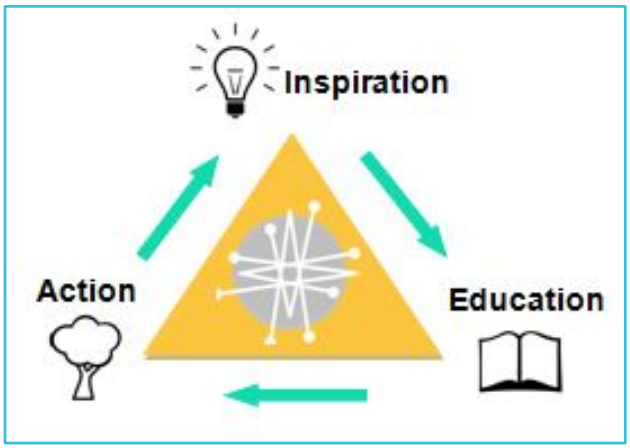
Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Notre formule

Les piliers des programmes PeaceJam

EDUCATION : Nous offrons un programme pour jeunes de tout âge pour encourager le développement de nouvelles compétences et connaissances. Ce programme ouvrira les portes à une compréhension plus approfondie des facteurs de développement positif de la jeunesse et à la création de communautés inclusives.

INSPIRATION : Les lauréats du prix Nobel de la paix dont la sagesse et l'expérience inspirent les jeunes protagonistes à faire la différence dans le monde. Le choix des lauréats de combattre l'injustice et l'oppression dans leurs communautés respectives montrera aux jeunes la voie du respect et de la collaboration entre eux pour faire face aux problèmes qui leur tiennent à cœur.



billion acts

ACTION : Faire des jeunes des agents du changement dans leurs écoles et leurs communautés en leur donnant les outils nécessaires pour faire face aux causes profondes de la haine et de l'intolérance. Faire contribuer les élèves à la campagne « Un Milliard d'Actes de Paix » de PeaceJam, la campagne citoyenne menée par les 13 lauréats du prix Nobel de la paix, dont le but est de trouver des solutions aux problèmes les plus graves de notre planète.

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Nos modèles

Les dirigeants mondiaux pour la paix

Le Dalaï-lama a reçu le prix Nobel de la paix en 1989 pour son investissement non violent dans la résolution du conflit tibétain ainsi que pour son rôle international d'homme de paix et de défenseur de l'environnement.

Betty Williams, avec Máiread Corrigan Maguire, a obtenu le prix Nobel de la paix en 1976 pour la création d'un mouvement populaire visant à mettre fin à la violence en Irlande du Nord. Elle est actuellement présidente de l'organisation « World Centers of Compassion for Children ».

Rigoberta Menchú Tum a reçu le prix Nobel de la paix en 1992 pour sa défense pacifique des droits des Amérindiens d'Amérique centrale et pour son leadership dans les communautés Indigènes à travers le monde.

Le président Oscar Arias Sánchez, ex-président du Costa Rica, a obtenu le prix Nobel de la paix en 1987 pour avoir négocié une résolution pacifique à des années de conflit et de guerre en Amérique centrale.

L'archevêque Desmund Tutu a reçu le prix Nobel de la paix en 1984 pour son activisme courageux à la poursuite d'une solution non violente à l'apartheid en Afrique du Sud.

Aung San Suu Kyi a reçu le prix Nobel de la paix en 1991 pour avoir mené pacifiquement l'opposition démocratique en Birmanie en suivant les principes de Gandhi. Elle a été assignée à résidence quatre fois entre 1989 et 2010.

Máiread Corrigan Maguire, avec Betty Williams, a obtenu le prix Nobel de la paix en 1976 pour la création d'un mouvement populaire visant à mettre fin à la violence en Irlande du Nord. Elle continue ses efforts de paix et de prise de conscience de la situation en Irlande et à travers le monde.

Adolfo Pérez Esquivel a reçu le prix Nobel de la paix en 1980 pour son militantisme en faveur des droits humains et d'une vraie démocratie pour les peuples d'Amérique latine.

Le président José Ramos-Horta a obtenu le prix Nobel de la paix en 1996 pour ses efforts soutenus contre l'oppression des habitants du Timor oriental.

Shirin Ebadi a reçu le prix Nobel de la paix en 2003 pour sa défense de la démocratie, de la paix et des droits des femmes au Moyen-Orient.

Leymah Gbowee a reçu le prix Nobel de la paix en 2011 suite à ses efforts pacifiques pour mettre fin à la guerre civile au Libéria.

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Nos programmes

Jetez un œil aux autres programmes PeaceJam (programmes pour une année) axés sur la vie et l'œuvre des 13 lauréats du prix Nobel de la paix.

Les juniors PeaceJam: un programme facile à utiliser pour explorer aussi bien les pays et la vie des 13 héros de la paix que les leçons qu'ils ont apprises, le tout dans un guide progressif pour mener les jeunes entre 5 et 11ans à servir une cause.

Les leaders PeaceJam: un programme pour les jeunes de 11 à 14 ans qui explore l'adolescence des 13 prix Nobel de la paix et vise la participation des jeunes à des activités explorant l'identité positive et la prise de décision.

Compassion en Action: une approche multiculturelle de la prévention du harcèlement: Ce programme est conçu pour les jeunes de 12 à 18 ans. Il enseigne l'empathie et la prise de conscience, et donne les outils nécessaires pour combattre le harcèlement au travers de la sagesse et des leçons de formidables héros de la paix du monde entier.

Les ambassadeurs PeaceJam: Destiné aux jeunes de 14 à 19 ans, ce programme explore des problématiques liées à la paix, la la violence, la justice sociale, et ce en parallèle à l'œuvre des 13 lauréats du prix Nobel de la paix. Ce programme comprend une conférence annuelle PeaceJam en présence d'un prix Nobel de la paix, offrant aux jeunes l'opportunité unique d'apprendre et de s'inspirer d'un leader mondial de la paix.

La justice juvénile PeaceJam: conçu à l'attention des jeunes à risque ou en rééducation. Ce programme traite des problèmes des gangs, de la drogue, de l'alcool et autres comportements à risque. Il enseigne la responsabilité civique, la réconciliation et le leadership, tout en poussant les jeunes à reprendre leur vie en main et à apprendre le pouvoir de la paix.

Les universitaires PeaceJam: un programme pour les étudiants universitaires de 18 à 25 ans qui participent en tant que mentor aux conférences jeunesse PeaceJam, coopèrent dans des groupes locaux PeaceJam et étudient les problématiques internationales en lien avec les prix Nobel de la paix. Ces étudiants ont la possibilité de rendre service et de faire des recherches relatives aux communautés ou encore de participer à des stages et des déplacements internationaux d'aide communautaire.

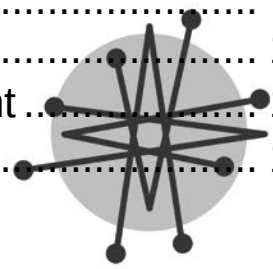
Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Compassion en action :

Créer des environnements inclusives
par le développement positif des jeunes

Démarrer : le guide de l'éducateur

Conseils pratiques.....
13Créer des groupes solidaires 14
Les jeunes comme acteurs du changement 15
Démarrer 16



Les leçons

L'empathie et la compassion..... 19
L'identité et les différences..... 35
Créer de la cohésion sociale..... 50
Inclure et être un allié..... 69
Surmonter les stéréotypes 85
Agir 107

L'évaluation des chapitres 125

Une brève évaluation des acquis des élèves est fournie pour chaque chapitre. Pour rendre plus aisé l'accès aux résultats des élèves, ces évaluations sont aussi disponibles sur Internet à des fins récapitulatives ou formatives. L'enseignant trouvera également des notes à son intention.

Prospectus pour élève

À la fin de chaque chapitre, un prospectus est disponible et peut être photocopié et distribué aux jeunes de votre groupe ou de votre classe.

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Aperçu du programme

Chapitre	L'ÉDUCATION Les leçons	L'INSPIRATION Étude de cas d'un lauréat du prix Nobel de la paix.	L'ACTION L'apprentissage par le service communautaire
Démarrer	Le guide de l'éducateur Démarrer • Les règles de groupe • La civilité		• Aperçu de l'apprentissage par le service communautaire • Les jeunes comme acteurs du changement
L'empathie et la compassion	• L'écoute active • Le pouvoir des mots • La compassion • La crise des réfugiés et les déplacements de populations	Le **Dalaï-lama** du **Tibet** et sa lutte contre la discrimination **religieuse** et celle des réfugiés.	• Le défi de bienveillance • 1 Milliard d'Actes de Paix
L'identité et les différences	• Les aspects de l'identité • L'ethnie • Les différences visibles et invisibles • La diversité intérieure	**Desmond Tutu** d'**Afrique du Sud** et sa lutte contre la discrimination **raciale** et celle basée sur **l'orientation sexuelle**.	• Le défi « fièr(e) d'être moi-même » • 1 Milliard d'Actes de Paix
Créer de la cohésion sociale	• Travail d'équipe • La violence dans nos vies • Conscience transculturelle • La cohésion et les crimes de haine dans les communautés	**Rigoberta Menchú Tum** du **Guatemala** et sa lutte contre la discrimination des **indigènes**.	• Sondage sur le climat scolaire • 1 Milliard d'Actes de Paix
Inclure et être un allié	• L'inclusion et l'exclusion • L'influence des médias • Être un allié ou être un spectateur	**Jody Williams** des **Etats-Unis** et sa lutte contre la discrimination des **handicapés** et contre la marginalisation.	• Organiser une journée du bénévolat • 1 Milliard d'Actes de Paix
Surmonter les stéréotypes	• Les droits humains • Comprendre les partis pris et les préjugés • Dépasser les stéréotypes	**Shirin Ebadi** d'**Iran** et sa lutte contre la discrimination **sexuelle**.	• Faire état de l'application des droits humains dans votre école • 1 Milliard d'Actes de Paix
Agir	• Agir contre l'injustice • Traiter les problèmes dans nos communautés	Rappeler le travail d'autres jeunes agissant pour un changement positif à travers le monde !	• Le projet 1 Milliard d'Actes de Paix • Conférence PeaceJam avec un lauréat du prix Nobel de la paix.

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

L'application du programme PeaceJam

Compassion en action : Création de communautés inclusives s'adresse aux jeunes de 12 à 18 ans. Cette partie est conçue de manière à être suffisamment flexible pour être adaptée aux horaires, à la structure et aux objectifs de votre école ou de votre organisation. Il y a en tout sept chapitres, dont le chapitre « Démarrer » par lequel nous vous conseillons de commencer. Libre à vous de consulter les autres chapitres dans l'ordre qui vous plaira.

Grâce aux recherches dans le domaine de l'éducation, nous savons que **les programmes « durables et incorporés » sont les plus efficaces**. Voilà pourquoi nous conseillons d'appliquer le programme PeaceJam durant l'année scolaire. Cependant, tenant compte des difficultés de l'application réelle du programme, ce dernier peut être mis en œuvre sur une plus courte période. **Commencez dès que vous le pouvez...** que ce soit pour un semestre, une année scolaire ou simplement un programme à court terme :

- 7 Mois - Suivre le programme PeaceJam pendant 7 mois, à raison d'un chapitre par mois.
- 7 Semaines - Suivre le programme PeaceJam pendant 7 semaines, à raison d'un chapitre par semaine.
- 7 Jours - Suivre le programme PeaceJam pendant 7 jours. Les écoles/groupes accueillant un évènement ou un rassemblement PeaceJam dans leur école peuvent choisir cette période plus courte s'ils veulent simplement faire la présentation du programme à leur école ou leur communauté.

Passez deux jours avec un lauréat du prix Nobel de la Paix

PeaceJam donne aux jeunes l'opportunité de passer deux jours en compagnie d'un leader mondial de la paix. Nous vous encourageons à assister à une **conférence PeaceJam pour jeunes avec un lauréat du prix Nobel de la paix** si cette dernière est organisée près de chez vous (visitez peacejam.org pour trouver la conférence la plus proche de chez vous).

L'antidote à l'intolérance et à la polarisation croissante

Un récent article[1] de la BBC décrit la montée de l'intolérance et de la polarisation des opinions politiques dans le monde. L'article affirme que la cause première de cette montée est l'incapacité de s'ouvrir à d'autres points de vue et d'accepter la présence d'opinions divergentes. PeaceJam est actuellement l'un des rares programmes offrant aux jeunes une opportunité enrichissante d'interagir de manière unique avec d'autres personnes provenant de milieux divers. Le programme se compose d'activités, de projets de service ainsi que d'événements avec les lauréats du prix Nobel de la paix, au cours desquels les élèves découvriront différentes solutions aux problèmes actuels. Ils seront intentionnellement mis dans des « groupes de famille » avec des élèves qu'ils ne connaissent pas pour faire connaissance, partager leurs idées et participer à des discussions.

1 http://www.bbc.com/future/story/20160823-how-modern-life-is-destroying-democracy

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Compétences académiques sollicitées

Quelques exemples de compétences académiques qui seront sollicitées tout au long de ce programme :

Les arts linguistiques

- **Utiliser ses connaissances linguistiques** et les techniques de communication pour créer, critiquer et discuter des documents écrits ou d'autres supports de communication.
- Prendre conscience et **respecter les différences** linguistiques entre les différentes cultures, régions du monde et rôles sociaux.
- Participer en tant que **membres informés, réfléchis, créatifs et critiques** provenant de diverses communautés.
- **Utilisation par l'élève de la langue parlée, écrite et visuelle** pour atteindre ses objectifs personnels.
- **Comparer de multiples points de vue** et comment des sujets variés sont traités de manière similaire ou différente.
- Combiner l'**analyse technique ou quantitative** avec l'analyse qualitative.
- Faire usage des **technologies** telles qu'Internet pour produire, publier et mettre à jour des textes écrits, seul ou en groupe.

Éducation civique et sociale

- **Élargir ses horizons culturels** grâce à l'expérience interpersonnelle et collective.
- En tant que membre d'une société connectée et d'un monde interdépendant, développer **une sensibilité et une connaissance des autres cultures.**
- Découvrir de quelle manière les nombreuses et complexes interactions entre les personnes, groupes, cultures et nations contribuent à la nature dynamique de l**'identité personnelle**.
- Comprendre des concepts comme les coutumes, les normes, la socialisation, l'ethnocentrisme, la diffusion culturelle, la compétition, la coopération, les conflits, l'intégration, **l'ethnie et le genre**.
- Étudier les différentes interprétations de **l'influence qu'a le groupe et les institutions sur les personnes et les évènements** dans des contextes historiques et contemporains.
- **Faire la différence entre les faits, les opinions et les jugements raisonnés** dans un texte.
- Explorer les **causes et effets** d'évènements importants de l'histoire mondiale.
- Observer et analyser des problèmes **d'unité et de diversité dans l'histoire mondiale**.

Parler et écouter

- Travailler en groupe pour définir des règles pour des **discussions collégiales et pour la prise de décision** (par exemple pour un consensus informel, un vote sur des sujets clés, la présentation d'un point de vue différent).
- Poser et répondre à des questions connectant la discussion à des thèmes et idées plus larges. Clarifier, vérifier ou remettre en question des idées ou conclusions.
- **Répondre de manière réfléchie à différentes perspectives** et résumer les points de convergence et de divergence des opinions. Et lorsque la situation l'exige, décrire ou justifier ses opinions et sa compréhension des choses, faire des rapprochements à l'aide des données et raisonnements présentés.

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Démarrer

Des outils pour...

- Faciliter des activités groupe
- Créer un espace sécurisant
- Encourager les jeunes à devenir des acteurs du changement
- Démarrer

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Conseils pratiques pour les éducateurs

Les lauréats du prix Nobel de la paix ont tellement à apporter aux élèves. Ils peuvent leur apprendre l'empathie, à surmonter l'adversité et à faire face aux causes profondes de l'injustice et de la haine. Et en tant que chargé de groupe, vous aussi vous le pouvez !

De nos jours, de nombreuses forces telles que les médias, la musique et les multinationales cherchent à influencer l'opinion des jeunes. D'où l'importance pour les jeunes d'acquérir de l'expérience, et ce en réfléchissant sur certaines problématiques, en analysant les faits et en remettant en question leurs propres idées erronées. Ainsi, avec l'encadrement de leurs modèles adultes, ils aboutiront à leurs propres conclusions nuancées.

Votre rôle en tant qu'éducateur, conseiller ou animateur dans un groupe est de servir de modèle. Vous apporterez aux jeunes le soutien et l'encouragement nécessaires, tout en les laissant développer un esprit d'initiative au sein de leur groupe.

- **Etre un modèle « PeaceJam » :** votre rôle est de guider votre groupe et d'encourager leurs interactions. C'est aussi de les pousser à se forger leurs propres opinions en limitant d'abord le partage de vos propres opinions ou croyances pour ensuite les inviter continuellement à exprimer leurs points de vue et leurs arguments. Vous aurez aussi souvent à jouer « l'avocat du diable » pour les sensibiliser à des perspectives diverses.
- **Établir des règles de communication claires :** nous proposons une activité aidant à établir des règles de communication au sein des groupes. Ces règles permettront aux élèves d'exprimer leurs opinions tout en étant écoutés avec respect, et d'être ensuite eux-mêmes de bons auditeurs capables de remettre en question les idées des autres avec respect. L'objectif est de créer un espace sécurisant pour tous, permettant de partager et d'explorer des idées et expériences diverses.
- **Enseigner la civilité :** la civilité est la capacité à suivre certaines règles de communication lors de la prise de parole, en montrant du respect aux autres et à leurs contributions. Nous avons prévu une activité qui permettra aux jeunes d'apprendre les quatre types de discours (le remue-méninges, la discussion, le débat et la prise de décision) afin de partager leurs idées, d'explorer des sujets et de remettre en question des opinions de manière respectueuse et productive.
- **Explorer des opinions diverses :** soumettez différentes opinions à votre groupe sur les sujets que vous traitez. Assurez-vous par exemple de fournir des articles et perspectives provenant de différents intervenants, médias, conférenciers, chercheurs et partis politiques.
- **Les jeunes comme « partenaires compétents » :**[2] ayez la conviction que les jeunes peuvent apporter une contribution unique et importante qui mérite respect et patience.
- **Encourager l'amusement et l'imagination :**[3] les idées et solutions nouvelles peuvent surgir d'endroits les plus inattendus. Elles naissent souvent d'un esprit ouvert encouragé par le jeu, la créativité et l'imagination.

[2 and 2] http://l4wb.org/#/en/home/page/principles

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Créer des groupes solidaires

La première étape dans la création d'un groupe solidaire est l'établissement d'un espace sécurisant permettant aux jeunes de partager, d'explorer, de débattre et de s'épanouir !

La création d'un espace sécurisant dans un groupe est fondamentale pour permettre la participation des jeunes. Trouvez avec le groupe une définition d'« espace sécurisant », puis pensez à la manière dont ils feront du groupe un tel espace pour tous les participants. Voici, quelques exemples d'éléments qui définissent un espace sécurisant :

- Présentez-vous comme un adulte allié.
- Mettez en place des règles claires ainsi qu'une culture du respect et de l'ouverture d'esprit entre tous les participants.
- Regroupez des participants et intervenants provenant de milieux différents.
- Déclarez à haute voix que votre espace est sûr pour tous ceux qui désirent participer.
- Soulignez l'importance de la confidentialité (excepté dans le cadre de vos obligations de rapports).
- Demandez la permission avant de partager les histoires ou expériences d'un des membres du groupe.
- Prenez en compte les évènements dans les communautés ou dans le monde qui pourraient toucher ces jeunes.

Manuel de gestion de votre groupe

Assurez-vous d'avoir des stratégies prêtes au cas où vous rencontreriez des problèmes dans votre groupe. En voici quelques-unes pour commencer :

Problème : Une ou deux personnes monopolisent la conversation.

- Méthode : Donner à chacun cinq objets (trombones, cailloux) au début de chaque discussion. Expliquez-leur que pour parler, ils doivent à chaque fois utiliser un objet, et qu'ils ne peuvent plus prendre la parole une fois les cinq objets utilisés.

Problème : Les jeunes s'interrompent les uns les autres ou parlent en même temps.

- Méthode : Prenez un bâton de parole ou tout autre objet et faites-le tourner d'une personne à l'autre du cercle ; seule la personne possédant l'objet peut prendre la parole. Le bâton de parole est utilisé depuis des siècles dans de nombreuses cultures pour donner la parole de manière juste et impartiale.

Problème : Personne ne veut s'exprimer dans le groupe.

- Méthode : Utilisez la méthode « réfléchir, former des paires, partager ». Le groupe se sépare en binômes pour parler de sujets ou discuter de questions, puis un des deux membres du binôme partage le fruit de cette discussion avec tout le groupe.
- Méthode : Utiliser la méthode « écrire et lire ». Chacun écrit ses idées sur des bouts de papier que l'on regroupe en un tas. Ensuite les élèves prennent l'un après l'autre un bout de papier au hasard et le lisent à haute voix au reste du groupe.
- Méthode : En réponse à un sujet, les élèves s'alignent le long d'un « continuum » (une ligne imaginaire) allant de « tout à fait d'accord » d'un côté à « pas du tout d'accord » à l'autre bout de la ligne. Ensuite, ils partagent avec les autres les raisons de ce choix.

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

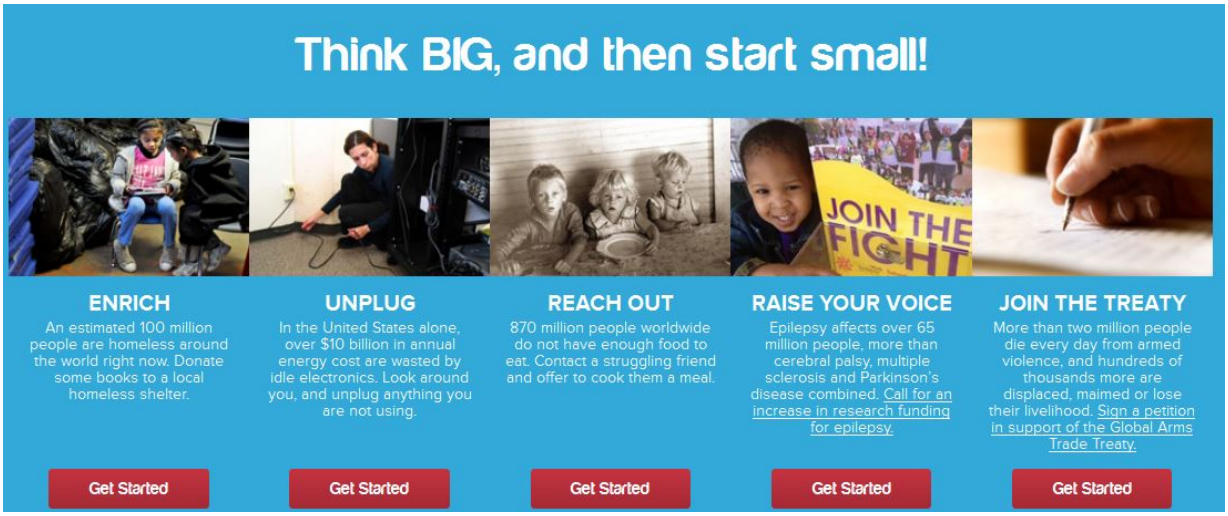
Encourager les jeunes à devenir des acteurs du changement

L'apprentissage par le service est un élément central de l'expérience PeaceJam. Il permet aux jeunes de mettre à contribution leurs compétences académiques, civiques ainsi que leur capacité à prendre des initiatives pour le bien de leur collectivité.

Qu'est-ce que l'apprentissage par le service ?

L'apprentissage par le service communautaire est une méthode d'enseignement offrant aux jeunes la possibilité d'appliquer leurs connaissances et compétences aux problématiques réelles dans leurs environnements locaux et mondial. Il s'agit plus précisément de l'intégration de conseils et de réflexions à des services communautaires constructifs, ce qui enrichira l'expérience que l'élève en tirera, lui enseignera le civisme et encouragera son engagement communautaire tout au long de sa vie.

La campagne « Un Milliard d'Actes de Paix » de PeaceJam. La campagne citoyenne « Un Milliard d'Actes de Paix » a été lancée de concert par PeaceJam et Google. Elle est dirigée par les 13 lauréats du prix Nobel de la paix et son but est de trouver des solutions aux problèmes les plus graves auxquels fait face notre planète. Visitez billionacts.org pour trouver des idées de projets, et faites contribuer vos projets à l'objectif ambitieux des lauréats : celui d'atteindre un milliard d'actes de paix.



Votre rôle dans ce processus

En tant que coordinateur, votre rôle est de guider les jeunes dans le processus de l'apprentissage par le service pendant qu'ils développent et mettent en œuvre un projet de service à la collectivité. Dans chacun des chapitres du programme PeaceJam, vous trouverez les étapes qui vous guideront dans cette démarche. C'est probablement l'une des rares opportunités offertes aux jeunes pour leur permettre de devenir proactifs, de prendre en main leur propre apprentissage et leurs propres recherches, d'évaluer les besoins de leur collectivité et enfin de mettre en application leurs projets de service pour répondre à ces besoins. Votre rôle est d'encourager les jeunes à prendre la parole et à agir.

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Démarrer

Dans cette section vous trouverez des activités à faire avec votre groupe/classe avant d'amorcer le programme.

Fixer des règles de communication claires (15 minutes)

Réfléchissez à des règles pour votre groupe et notez ces règles sur une feuille de tableau de conférence. Quelques exemples de règles : attendre son tour pour prendre la parole, écouter lorsque quelqu'un parle, respecter les idées et le matériel des autres (comment peuvent-ils exprimer cela ?), ne pas monopoliser la conversation (laisser les autres parler), etc. Ce ne sont là que des exemples. Assurez-vous de la participation de chacun, pour qu'ils puissent tous proposer des règles qu'ils considèreraient comme importantes !

> « Maintenant qu'on est en groupe/classe, on va prendre quelques minutes pour définir des règles de groupe (des façons de se comporter) ou des lignes directrices pour nous rappeler de parler et interagir avec respect. Sur quelles lignes de conduite ou façons de se comporter pouvons-nous nous mettre d'accord pour que tout le monde se sente en sécurité dans le groupe ? »

Normes de groupe PeaceJam

Voici les normes et les attentes sur lesquelles nous nous mettons d'accord pour encadrer les interactions de notre groupe PeaceJam :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

(ajoutez en si besoin) – nous vous conseillons d'imprimer et d'afficher ces normes, et de les faire signer par chaque membre du groupe afin de montrer que chacun s'engage à les respecter.

Compte-rendu

Décidez ensemble de la démarche à suivre dans le cas où des membres du groupe ne respecteraient pas les règles définies. Comment responsabiliser de manière positive et constructive chaque membre du groupe ?

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

La civilité (15 minutes)

La civilité est à la base de la société civile. Elle permet de discuter de sujets épineux dans le respect. De plus, elle permet de préserver l'espace sécurisant du groupe lorsque des problématiques ou divers sujets sont abordés.

> « Maintenant que les règles d'interaction du groupe sont définies, cherchons à formuler des lignes directrices utiles pour nos conversations qui nous permettront d'accorder le respect dû à chacun ainsi qu'à leur contribution. »

Discutez en groupe de ces manières d'interagir ainsi que des comportements qu'elles impliquent. Ainsi vous pourrez organiser vos réunions, activités et discussions en fonction de ces façons d'interagir.

Les types de discussions civiles les plus courantes sont :

Le remue-méninge : L'objectif est que le groupe ait autant d'idées que possible. Toutes les idées sont de bonnes idées.

Le dialogue : Le but du dialogue est d'approfondir des idées en discutant de ces dernières. C'est le moment où l'on explique les idées et où l'on peut demander des éclaircissements.

Le débat : L'objectif est de défendre une idée. Pendant un débat, chacun adopte et défend sa position vis-à-vis d'une idée à l'aide d'exemples, etc.

La décision : Lors de la décision, on arrive à un consensus ou un « consensus acceptable » (accepter une décision même si ce n'était pas votre premier choix, etc.) permettant au groupe de continuer à avancer.

Compte-rendu

- Pourquoi est-il si important de recourir à ces types de discussions civiles ?
- Que se passerait-il si pendant qu'un membre du groupe est à l'étape remue-méninges pour trouver des idées de projet, un autre est déjà en train de débattre de la supériorité de son projet ?
- Pourquoi est-il si important d'arriver à un consensus avant de prendre une décision ?

Si les différentes étapes sont clairement délimitées dans l'esprit des membres du groupe, et que ces derniers sont conscients du type de discours qu'ils pratiquent — le remue-méninge, le dialogue, le débat ou la décision — (et quel comportement correspond à chaque étape), alors les membres du groupe peuvent travailler ensemble sans causer de frustration ni blesser. ***N'oubliez pas de revenir à cette structure lors de chacune de vos réunions, et choisissez le type d'interactions qui convient le mieux à la discussion ou activité du moment.***

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Agir

Rejoindre PeaceJam

La première étape est de s'inscrire sur le site web de PeaceJam. C'est simple et ça ne vous prendra que quelques minutes ! Rendez-vous sur la page www.peacejam.org et cliquez sur « Join » en haut à gauche de la page d'accueil.

Participez à la campagne « Un Milliard d'Actes de Paix » de PeaceJam

Visitez le site billionacts.org
avec votre groupe et partez à la découverte de la campagne « Un Milliard d'Actes de Paix » de PeaceJam. Commencez avec les membres de votre groupe à mettre en œuvre un petit acte de paix. Et faites-leur explorer de passionnantes idées de projets pour les inspirer à faire plus encore. Lorsque vous soumettez votre/vos propre(s) projet(s), ces derniers participeront à accomplir l'objectif ambitieux des lauréats : atteindre un milliard d'actes de paix.

Rejoindre le réseau social de PeaceJam

Vous pouvez rejoindre les réseaux sociaux de PeaceJam en cliquant sur les icônes tout en haut de la page d'accueil du site PeaceJam.org
. Les membres de votre groupe peuvent aussi rejoindre les groupes régionaux de PeaceJam sur les réseaux sociaux (s'ils existent).

Ressources cinématographiques et vidéo de PeaceJam

- **Chaîne YouTube :** regardez les vidéos sur les lauréats, les projets jeunesse et plus encore ! www.youtube.com/user/PeaceJamHQ.
- **Salle de classe connectée grâce à Google** permettant aux lauréats d'interagir virtuellement avec les jeunes du monde entier par l'intermédiaire de l'application Google Hangout.
- **La série de films Nobel Legacy *:*** nobellegacyfilmseries.com/

  Visionnez les documentaires long métrage sur la vie et l'œuvre des prix Nobel de la paix. Des **guides pédagogiques** supplémentaires sont proposés pour chacun des films et nous vous encourageons à organiser des séances vidéo dans vos écoles/communautés. Les films réalisés jusqu'à présent sont les suivants :
  - « Daughter of the Maya » présentant Rigoberta Menchú Tum
  - « Children of light » présentant Desmond Tutu
  - « River of Hope » présentant Adolfo Pérez Esquivel
- **Téléchargez l'e-book : « PeaceJam : A Billion Simple Acts of Peace »**

  Ce livre électronique est le guide d'accompagnement de la campagne « Un Milliard d'Actes de Paix », et il inclut une vidéo de 30 minutes (disponible sur amazon.com). Ce livre décrit les prix Nobel de la paix, leur travail avec les jeunes partout dans le monde afin d'unir leurs forces pour arrêter la propagation des maladies, promouvoir les droits de la femme et permettre un accès équitable à l'eau et à la nourriture, parmi d'autres choses.

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

L'empathie et la compassion

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

L'empathie et la compassion

Aperçu du chapitre : dans ce chapitre, les jeunes vont explorer les notions d'empathie et de compassion pour soi et les autres, d'écoute active, ainsi que le pouvoir des mots, en étudiant la vie et l'oeuvre du Dalaï-lama, l'un des plus grands leaders mondiaux de la paix.

Les objectifs

1. Les jeunes développeront une meilleure compréhension de **l'empathie** et la mettront en pratique avec **l'écoute active**.
2. Ils exploreront les différentes facettes de la **compassion** et la mettront en pratique envers les autres.
3. Ils feront la découverte du **pouvoir des mots** pour blesser ou guérir.
4. Ils découvriront les **données relatives aux réfugiés** et chercheront à comprendre pourquoi des personnes se risquent à quitter leurs pays.

Activité d'ouverture : Trouver les changements (10 minutes)

Mettez dos à dos deux partenaires. Dites-leur qu'ils ont 30 secondes pour apporter trois modifications à leur apparence qui selon eux passera inaperçue aux yeux de l'autre. Par exemple retrousser les manches, changer la coiffure, etc. Après les 30 secondes, faites-les se retourner et donnez-leur une minute pour trouver les changements chez l'autre.

Compte-rendu

- Quels étaient les changements les plus difficiles à trouver et pourquoi ?
- Avez-vous remarqué la couleur des yeux de votre partenaire ?
- À quel point faites-vous attention aux autres personnes ? Les voyez-vous vraiment ?
- Qu'avez-vous appris lors de cette activité ?
- Quels changements pourriez-vous apporter à votre manière d'interagir avec les gens au quotidien ?

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

L'écoute active (20 minutes)

« L'empathie, c'est voir et ressentir les choses du point de vue d'une autre personne. Une façon d'être empathique, c'est d'écouter une personne de manière à lui faire comprendre que vous l'avez écoutée attentivement. C'est ce que l'on appelle l'écoute active ou intentionnelle. Elle permet de créer une compréhension réciproque et de faire en sorte que le message du locuteur et celui compris par son interlocuteur soient identiques. »

Demandez aux jeunes de se mettre en binômes et de suivre ces étapes, puis de parler d'un évènement récent qui leur a fait plaisir ou les a contrariés. Rappelez-leur les étapes à chaque inversion des rôles, laquelle se fera toutes les 3-4 minutes.

Étape 1 : **Celui/celle qui parle partage ses sentiments de son point de vue**.

- Utilisez des messages à la première personne : « J'ai ressenti ___ lorsque ___ s'est produit, à cause de ___ ». Ce type de déclaration permet au locuteur d'assumer la responsabilité de ses sentiments.

Étape 2 : **Celui/celle qui écoute paraphrase ou reformule ce qu'il/elle a compris. Il/elle commencera sa phrase par « Ce que je t'ai entendu dire, c'est... »**

- Assurez-vous de bien faire attention aux messages non verbaux tels que le langage corporel et le ton de la voix pour recueillir un maximum d'informations. Dans votre paraphrase, vous pouvez inclure ce que vous avez « entendu » de non verbal.

Étape 3 : **L'élève qui écoute demande s'il a bien paraphrasé ce que le locuteur a essayé d'exprimer.**

- Si la réponse est oui, passez à l'étape 4.
- Si la réponse est non, le locuteur doit réitérer les parties erronées et l'élève qui écoute doit les paraphraser.

Étape 4 : **L'élève qui a parlé remercie son interlocuteur de l'avoir écouté(e)**.

Étape 5 : **Les élèves inversent les rôles**.

Compte-rendu

- Quelle étape s'est révélée être la plus difficile pour vous et pourquoi ?
- En quoi l'écoute active vous a-t-elle aidé à être plus empathique ?
- Comment pourriez-vous faire usage de ce type de communication dans votre vie ?

Écouter avec le cœur : Le Dalaï-lama considère que l'échange d'informations entre les personnes ne se fait pas uniquement par l'intermédiaire de nos oreilles, de nos yeux et de notre cerveau, mais aussi avec notre cœur et notre corps. Lorsque vous écoutiez votre partenaire :

- LA TÊTE : À quoi pensiez-vous pendant que votre interlocuteur parlait ?
- LE COEUR : Quels étaient vos sentiments ? Quelles émotions prédominaient en vous ?
- LE CORPS : Quelles étaient vos réactions physiques ? Qu'aviez-vous envie de faire ?

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Compte-rendu

- Lorsque quelqu'un vous raconte une histoire ou une expérience marquante, quelle manière d'écouter utilisez-vous en premier ou vous vient le plus naturellement ?
- Quelle est la façon de communiquer la plus appréciée dans nos sociétés ou nos cultures ? Pourquoi pensez-vous qu'il en est ainsi et quel en est l'impact ?

Le pouvoir des mots (15 minutes)

Les mots ont une grande influence sur les jeunes. Cela inclut les mots avec lesquels les médias, les amis et la famille bombardent ces jeunes à longueur de journée, et ceux qu'ils choisissent eux-mêmes d'utiliser.

Étape 1 : Lisez les citations suivantes à haute voix à vos élèves (ou choisissez-en une adaptée à leur niveau de lecture).

> ***« Les bâtons et les pierres peuvent me briser les os, mais les mots eux ne peuvent pas m'atteindre. »***
>
> ***«La langue, plus particulièrement l'argot, est très souvent utilisée pour déshumaniser les membres d'un certain groupe. Cette déshumanisation est suivie de près par la discrimination, l'isolement et la violence. »***

Étape 2 : Pensez à tous les mots négatifs d'argot potentiellement nuisibles utilisés pour qualifier les gens que les élèves entendent à l'école, chez eux ou dans les médias. Demandez aux élèves d'écrire un mot d'argot sur un post-it ou un bout de papier de façon anonyme. Pour ce faire, les élèves peuvent écrire en repliant vers eux le bout de papier. Ramassez les post-it et collez-les sur le tableau (ou réécrivez-les) pour que tout le monde puisse les voir. Envoyer les élèves lire intérieurement les mots sur le tableau.

Étape 2 : Analysez les mots d'argot. Demandez aux élèves s'ils remarquent des schémas ou ressemblances entre les mots. Peut-on placer ces mots sur une échelle allant du moins insultant au plus insultant ? Dessinez des flèches entre les mots au fur à mesure que les élèves les catégorisent, etc.

Étape 3 : L'argot et l'absence d'empathie. Après avoir utilisé des mots insultants, les gens disent souvent « C'était juste pour plaisanter ». Ces mots n'en restent pas moins blessants. Demandez à votre groupe quel est l'impact émotionnel de ces mots sur une personne (notez les idées des élèves à côté des mots d'argot).

Compte-rendu

- Quelle est la force de ces mots et pourquoi ?
- De quelle manière ces mots sont-ils utilisés pour harceler les autres ?
- Pouvez-vous imaginer trois choses à dire ou à faire qui réduiraient l'usage de ces mots blessants dans votre école ou environnement ?
- Pouvez-vous vous rappeler de moments de l'histoire ou de votre vie où les mots ont servi à harceler ou à brutaliser une personne ou un groupe de personnes ?

Exercice : les affirmations
Utiliser de simples mots positifs, offrir un sourire ou un « merci » peut s'avérer être un remède à des mots d'argot blessants. Essayez, durant vos journées, de trouver des moyens d'atteindre positivement les gens autour de vous. Quels gestes bienveillants pouvez-vous offrir ? Quel effet ont-ils sur les autres et sur vous-même ?

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Comprendre le déplacement de populations aujourd'hui

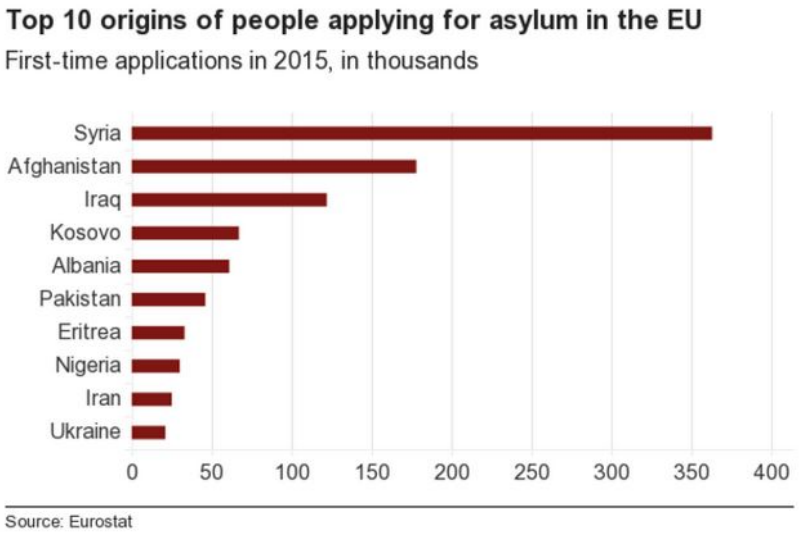
Aujourd'hui et pour la première fois depuis la Seconde Guerre mondiale, le nombre de réfugiés fuyant la guerre ou les persécutions a dépassé les 50 millions de personnes.[4] En 2016, **65,3 millions de personnes à travers le monde** auront été contraintes de quitter leur foyer et leur pays. **Et en 2015, 30 % des demandeurs d'asile entrant dans l'Union européenne étaient des jeunes de 18 ans et moins**.

D'où viennent ces personnes ?

En 2015, **363.000 personnes venant de Syrie** ont fait des demandes légales d'asile dans l'Union européenne, ce qui représente **29 %** de toutes les demandes d'asile dans le monde cette année. Le nombre de réfugiés fuyant le conflit en Syrie dépasse celui de l'ensemble des réfugiés afghans et irakiens réunis.

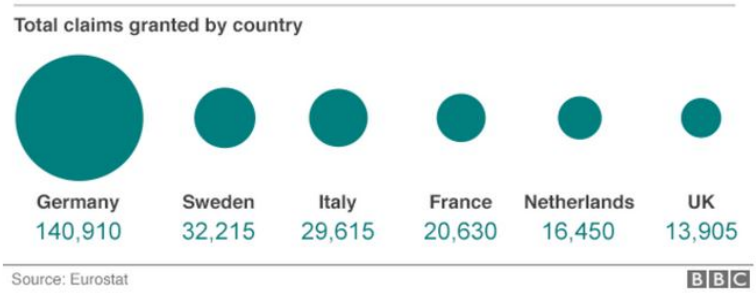
Vers où vont ces personnes ?

De nombreux pays européens ont été dépassés par le nombre de demandeurs d'asile. Certains pays ont reçu jusqu'à quatre fois plus de demandes ces dernières années. Et certains pays du Moyen-Orient ont aussi dû accueillir un très grand nombre de réfugiés.[5]



Compte-rendu

- Quel est l'impact de la crise des réfugiés dans votre pays ? Dans le monde ?
- Quelle est la différence entre la crise actuelle des réfugiés et celle de la Seconde Guerre mondiale ?
- Quelles ont été les stratégies utilisées à l'époque pour gérer cette crise, et peut-on appliquer certaines d'entre elles aujourd'hui ?



[4] http://www.bbc.com/news/world-27921938
[5] http://www.unhcr.org/en-us/figures-at-a-glance.html
http://www.bbc.com/news/world-europe-34131911

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Étude de cas : Le Dalaï-lama

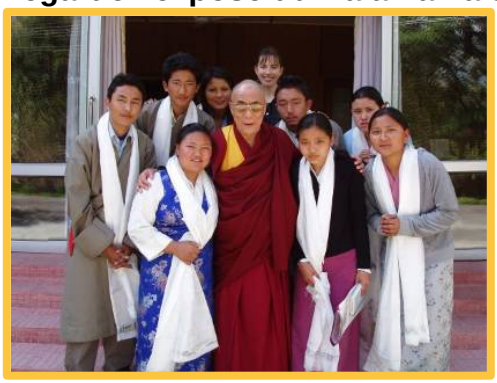
Préparation à la lecture de l'étude de cas

Vocabulaire

Passez en revue les termes suivants avant ou au fur et à mesure de l'histoire :

- moines
- réincarnation
- compassion
- asile politique
- exil
- souveraineté

Regarde l'exposé du Dalaï-lama sur la compassion

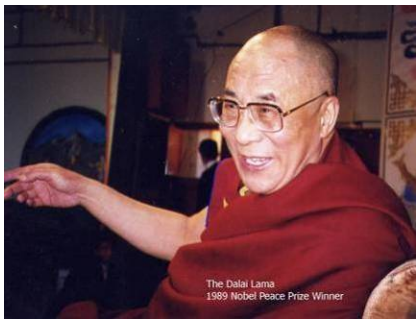


Clic droit pour visionner la vidéo

Lauréat du prix Nobel de la paix

Le prix Nobel de la paix fut créé par Alfred Nobel. C'était un inventeur suédois qui totalisa plus de 350 inventions et qui écrivit également de la poésie et des pièces de théâtre. Son invention la plus connue est la dynamite. Il la créa pour faciliter la construction de routes et des lignes de chemin de fer. Mais la dynamite devint rapidement l'arme la plus destructrice que l'humanité ait jamais connue, et Alfred fut qualifié de « marchand de la mort ». C'est pourquoi il mit de côté des millions de dollars afin de créer les prix Nobel de Physique, Chimie, Médecine, Littérature et de la Paix. Il mourut le 10 décembre 1896. Le prix Nobel de la aix est décerné chaque année le 10 décembre en son honneur. **Le Dalaï-lama reçut le prix Nobel de la paix en 1989 pour ses efforts de résolution non violente du conflit sino-tibétain et pour son rôle mondial d'homme de paix et de défenseur de l'environnement.**

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam



Le Dalaï-lama[6]

Prix Nobel de la paix en 1989

Le Dalaï-lama est né en 1935 dans un petit village tibétain appelé Takstar. Ses parents l'ont prénommé Lhamo Thondub (*prononcé lamo tondu).* Il fut élevé dans une petite ferme familiale sur les hauteurs de l'Himalaya.

Quand il eut trois ans, des **moines** tibétains haut placés vinrent de la capitale Lhassa pour visiter son village. Un homme appelé « le Dalaï-lama », le dirigeant du Tibet, était décédé. Ces moines étaient à la recherche de son successeur. Les Tibétains croient en la **réincarnation**, et un de ces moines importants avait vu dans un rêve la réincarnation du Dalaï-lama à Takstar, dans une maison possédant une gouttière turquoise comme celle de Lhamo. Les moines ainsi que les membres du gouvernement firent dès lors le voyage jusqu'à la ferme de Lhamo pour le rencontrer. Après s'être entretenus avec lui, ils confirmèrent que Lhamo était le nouveau Dalaï-lama. Lhamo fut emmené avec sa famille à Lhassa où il y reçut une éducation sévère qui allait le préparer à devenir le futur dirigeant du Tibet.

Note aux coordinateurs : Si le temps le permet, montrez aux élèves des scènes du film Kundun. Ce film raconte la vie du Dalaï-lama et décrit comment Lhamo Thondub fut reconnu 14e Dalaï-lama.

Lhamo apprit à méditer, à étudier et s'entraîna pour le jour de ses 21 ans où il deviendrait le dirigeant officiel du Tibet. Comme le Tibet est un pays bouddhiste, l'enseignement le plus important reçu par Lhamo fut d'apprendre à vivre avec bienveillance et **compassion**. La compassion, c'est être capable de voir les souffrances des autres et souhaiter que ces souffrances soient atténuées. Le Dalaï-lama apprit à traiter les gens ainsi que tous les êtres vivants avec amour, bienveillance et compassion. C'est un aspect du bouddhisme très difficile à maîtriser pour nous, car nous tendons naturellement vers l'aversion ou la colère face aux personnes qui nous font du mal. Mais le Dalaï-lama, lui, choisit de cultiver la compassion et la sympathie pour toutes les créatures vivantes sans exception.

En 1950, alors que le Dalaï-lama n'avait que 15 ans, la Chine envahit le Tibet. La Chine est un pays limitrophe à l'est du Tibet. Et le gouvernement chinois prit la décision d'envahir et d'annexer le Tibet. La Chine envoya ainsi 80.000 soldats pour envahir le pays. Le peuple tibétain, pacifique, n'était pas de taille à affronter l'armée chinoise. Et malgré le fait qu'il n'était encore qu'un adolescent, le Dalaï-lama dut assumer le rôle de dirigeant de son pays.

« Ils ont choisi le 17 novembre 1950 comme date [de ma prise de pouvoir en tant que dirigeant du Tibet. Je n'avais alors que 15 ans]. La tournure des évènements m'avait fort attristé. Un mois plus tôt, je n'étais encore qu'un jeune homme insouciant attendant avec impatience le festival de l'opéra annuel [à Lhassa]. Et là je me suis retrouvé devant la responsabilité imminente de diriger mon pays qui se préparait à la guerre. »[7]

[6] *Adapté d'une biographie fournie par le Bureau du Tibet et du Programme PeaceJam.*

[7] Gyatso, T. (1990). Freedom in Exile: The autobiography of the Dalai Lama. San Francisco : Harper (p. 53).

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Le Dalaï-lama œuvra pendant neuf ans à trouver une solution pacifique au conflit avec la Chine. Mais la tâche fut ardue à cause de la barrière linguistique et culturelle entre Tibétains et Chinois. La vie au Tibet devint très dangereuse. Une résistance tibétaine s'organisa contre l'occupant. Le 10 mars 1959, une dizaine de milliers de manifestants tibétains se réunirent dans la capitale Lhassa, clamèrent l'indépendance du Tibet et exigèrent le départ des forces chinoises de leur pays. Les soldats chinois attaquèrent alors les manifestants. Il y eut des milliers de morts.

Inquiet à l'idée que l'armée chinoise tente d'assassiner le Dalaï-lama, le peuple tibétain le poussa à fuir le pays. Mais l'armée chinoise lui interdit de quitter le territoire. En 1959, le Dalaï-lama, déguisé en soldat chinois, se faufila pendant la nuit hors de son palais. Comme il ressemblait très fort aux autres soldats, il passa inaperçu.

« Quelques minutes avant vingt-deux heures, mal à l'aise dans mon pantalon et portant un long manteau noir, je pose un fusil sur mon épaule droite... Après avoir rangé les lunettes dans ma poche, je sortis... J'étais terrifié. Deux soldats se joignirent à moi et m'accompagnèrent en silence jusqu'à la porte du mur intérieur [du palais]... Toujours en leur compagnie je traversai le parc à tâtons, incapable de voir devant moi. ...Nous réussirent à nous frayer un chemin à travers la foule [de Tibétains qui s'étaient regroupés devant le palais], mais là il fallait encore passer les Chinois. J'étais terrifié à l'idée de me faire prendre. Pour la première fois de ma vie, j'avais vraiment peur. »[8]

[8] Gyatso, T. (1990). Freedom in Exile: The autobiography of the Dalai Lama. San Francisco : Harper (p. 138).

<u>Exercice rapide</u> : Si vous étiez forcé de quitter votre foyer en plein milieu de la nuit pour ne jamais revenir, que prendriez-vous avec vous et pourquoi ?

Le Dalaï-lama voyagea ensuite pendant des semaines à travers l'Himalaya, la plus haute chaîne de montagnes au monde. Lorsqu'il arriva enfin en Inde, pays situé au sud du Tibet, il était gravement malade. Le gouvernement indien lui accorda **l'asile politique,** c'est-à-dire une protection politique, et comme il n'était plus en sécurité dans son pays, un lieu sûr où vivre. Ses parents et sa famille l'accompagnèrent, ainsi que plusieurs de ses professeurs et autres membres du gouvernement tibétain. Plus de 87.000 réfugiés tibétains suivirent l'exemple du Dalaï-lama et partirent en **exil**. On dénombre aujourd'hui plusieurs centaines de milliers de réfugiés tibétains vivant en Inde et dans le reste du monde.

Depuis 1960, le Dalaï-lama vit à Dharamsala *(prononcez « daramsala »)* en Inde, aussi connue sous le nom de « petite Lhassa ». C'est actuellement le siège du gouvernement tibétain en exil.

Dans les premières années de son exil, le Dalaï-lama s'est rendu aux Nations unies pour demander une aide pour le Tibet. En réponse à cette demande, l'assemblée générale des Nations unies adopta trois résolutions en 1959, 1961 et 1965, intimant la Chine à respecter les droits fondamentaux et la **souveraineté** des Tibétains, autrement dit, libérer le Tibet de son contrôle. Malgré cela, la Chine occupe toujours le Tibet à l'heure actuelle.

<u>Exercice rapide</u> : Qu'est-ce que l'ONU (Organisation des Nations Unies) ? Quel est son rôle ?

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Pour préserver la culture tibétaine, le Dalaï-lama fit ouvrir plus de 50 camps pour les réfugiés tibétains. Il créa aussi des écoles pour enseigner aux enfants réfugiés tibétains la langue, la religion, l'histoire et la culture tibétaine. Il inaugura plusieurs centres culturels afin de préserver les 2000 ans d'art et de sciences du Tibet. Il contribua aussi à la réouverture de plus de 200 monastères pour sauver de l'oubli les enseignements bouddhistes tibétains.

Le Dalaï-lama dit souvent : « Je ne suis qu'un moine bouddhiste ordinaire, ni plus ni moins. » Il observe le style de vie des moines bouddhistes. Chaque matin à 4 heures, il se réveille dans sa petite maison à Dharamsala pour méditer. Pendant la journée il participe à des réunions, accorde des audiences privées, procède à des cérémonies et dispense des enseignements religieux. Il termine chacune de ses journées par davantage de prières. Le Dalaï-lama a énormément œuvré pour apporter compassion et bienveillance au monde, y compris au gouvernement chinois malgré tout ce qu'il fait subir au peuple tibétain. C'est selon lui le seul moyen d'apporter la paix au Tibet et au monde.

En 1989, à l'occasion du 30ème anniversaire de l'invasion du Tibet par la Chine, le Dalaï-lama s'est vu offrir le prix Nobel de la paix pour avoir œuvré à la résolution non violente du conflit avec la Chine.

Dans le cadre de la campagne « Un Milliard d'Actes de Paix », le Dalaï-lama exhorte les jeunes à s'intéresser tout particulièrement au problème de l'accès à l'eau et aux autres ressources naturelles. L'accès limité à l'eau potable devient, selon lui, un problème humanitaire croissant, surtout parce que le contrôle de ressources limitées mène souvent à des guerres et conflits violents. Et si l'accès à des ressources naturelles fondamentales telles que la nourriture et l'eau était garanti, le monde serait un endroit plus sûr.

Questions à discuter :

1. Le Dalaï-lama est devenu le dirigeant de son pays alors qu'il était adolescent. Vous est-il arrivé de devoir assumer la responsabilité d'autres personnes ou de situations pour lesquelles vous ne vous sentiez pas prêt ? Quelle a été votre réaction à ce moment-là ?
2. Avez-vous déjà dû quitter votre foyer pour aller vivre ailleurs ? Comment vous êtes-vous senti à ce moment-là et qu'avez-vous fait pour accepter ce changement ?

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Explorer la compassion (15 minutes)

Trouvez un endroit où les jeunes ont assez d'espace pour se déplacer (si la salle de classe est petite, il vous faudra peut-être aller à l'extérieur ou dans un couloir).

> « La compassion est un mot que l'on entend souvent de nos jours. Pour faire simple, c'est *'un sens aigu des souffrances d'autrui mêlé au besoin de les atténuer*.' »

Nous allons jouer à un jeu dont le principe est similaire, mais avec un dénouement particulier. Lorsque je donnerai un nombre, vous devrez rapidement vous approcher d'autres élèves pour former des groupes correspondant au nombre donné. Par exemple, si je dis « trois », vous devez former des groupes de trois. Ceux qui se retrouvent seuls peuvent constituer leur propre groupe. Lorsqu'on demande de changer les groupes, il faut trouver des partenaires différents.

Ensuite, faites l'appel des numéros qui suivent et lorsque les élèves sont dans leurs groupes, lisez la réplique associée au numéro. En guise d'échauffement, annoncez-leur plusieurs numéros pour qu'ils forment plusieurs fois des groupes avant de commencer à donner les questions. Laissez aux groupes deux minutes pour discuter de chaque question.

- **Annoncez « 3 » :** lorsque les élèves ont formé des groupes de trois, demandez-leur : L*e Dalaï-lama dit, 'Soyez bon dans la mesure du possible. C'est toujours possible'. Êtes-vous d'accord avec lui ou pas et pourquoi ? »*
- **Annoncez « 2 » :** lorsque les élèves ont formé des groupes de deux, demandez-leur : *« Le Dalaï-lama dit que les membres du gouvernement chinois sont ses meilleurs professeurs parce qu'il devait continuellement s'efforcer de cultiver sa compassion pour eux. » Pour quelle personne ou quel groupe de personnes avez-vous le plus difficile à être compatissant ou bon et pourquoi ?*
- **Annoncez « 4 »** lorsque les élèves ont formé des groupes de quatre, demandez-leur : *« Décrivez une chose que vous pourriez faire pour devenir plus compatissant et gentil envers les autres et vous même. »*

Compte-rendu

- Qu'est-ce que cela vous a fait d'avoir été laissé hors d'un groupe ou d'avoir exclu quelqu'un de votre groupe ?
- Quels points communs observez-vous entre vos réponses et quelles sont les principales divergences ?
- Qu'avez-vous appris sur la compassion lors de cette activité ?

Pourquoi prendre ce risque ? (20 minutes) (Document à distribuer)

Demandez aux élèves de s'assoir ou se tenir debout en cercle (deux cercles s'ils sont nombreux).

« Lorsqu'il est question d'empathie et de compassion, les premières personnes ou communautés qui nous viennent à l'esprit sont celles que nous connaissons. Mais nous négligeons souvent les personnes ou groupes de personnes n'appartenant pas à nos communautés locales ou nationales (les étrangers). Nous assimilons beaucoup les messages négatifs qui soulignent leurs différences.

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Prenez une minute pour méditer sur une pensée négative que vous avez eue dernièrement sur ces 'étrangers' (comme d'autres étudiants, une personne que vous avez vu, ou un groupe de personnes dont vous avez entendu parler). Essayez de vous remémorer où vous étiez – la place où vous étiez assis en classe, en train de discuter avec votre famille, sur les réseaux sociaux ou occupé à taper un SMS, etc. Gardez en tête cette image tout au long de l'activité. »

Pourquoi prendre ce risque ?

« Le Dalaï-lama se considère toujours comme un réfugié parce qu'il a du fuir son foyer au Tibet et traverser l'Himalaya, la montagne la plus haute au monde, pour aller en Inde. Au cours de ce voyage difficile, il a failli perdre la vie, mais la vie au Tibet était devenue trop dangereuse. »

Utilisez les fiches « Pourquoi prendre ce risque ? » #1 et #2 (dans la **section documents à distribuer**) pour commencer la discussion de classe. La discussion portera sur les raisons qui pousseraient une personne à tout risquer pour devenir un « étranger » dans une autre communauté ou un autre pays.

Étape 1 : Distribuez la fiche **« Pourquoi prendre ce risque ? » #1**. Demandez aux élèves d'observer attentivement pendant une minute l'image sur la fiche. Ensuite, avec les élèves en binôme ou en groupe, lisez les instructions de la fiche et écrivez leurs réponses sur le tableau.

Demandez aux élèves d'observer en silence pendant une minute cette image. Demandez à toute la classe ou deux par deux de réfléchir aux rquestions ci-dessous et écrivez leurs remarques sur le tableau ou sur ce papier.

- De quoi s'agit-il ?
- Où cela se déroule-t-il ?
- À qui cela appartient-il ?

Étape 2 : Distribuez la fiche **« Pourquoi prendre ce risque ? » #2**. Demandez aux élèves d'observer en silence l'image pendant une minute. Ensuite, avec les élèves en binôme ou en groupe, lisez les instructions de la fiche et écrivez leurs idées sur le tableau.

Demandez aux élèves d'observer en silence pendant une minute cette image. Demandez à toute la classe ou deux par deux de réfléchir aux questions ci-dessous et écrivez leurs remarques sur le tableau ou sur ce papier.

- Que font-ils ?
- Pourquoi le font-ils ? Pourquoi s'y risquent-ils ?
- Que feriez-vous si vous étiez à leur place ?
- Comment aimeriez-vous être accueilli si vous deviez fuir vers un autre pays ?
- Avons-nous la responsabilité d'aider ceux qui se retrouvent dans cette situation et que pourrions-nous faire pour les aider ?

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Compte-rendu

- Quelles hypothèses avez-vous faites sur les personnes présentes sur les photos ?
- Quel lien pouvez-vous faire entre l'expérience des réfugiés aujourd'hui et celle du Dalaï-lama ?
- Revenez sur les idées négatives que vous avez pu entendre sur les « étrangers ». Pourquoi se risqueraient-ils à aller dans un autre pays en sachant qu'ils y seraient des étrangers ?
- Que pouvons-nous faire pour exprimer notre compassion envers ces gens ?

Prise de note

Notez dans un carnet les mots que vous utilisez tout au long de la journée. Combien sont positifs et combien sont négatifs ? Notez, pour chaque pensée négative, quelle est, selon vous, son origine, si elle est fondée ou non, et comment vous feriez pour les transformer en affirmation positive.

Regardez le Dalaï-lama

Regardez le film de Martin Scorsese, Kundun. Ce film primé retrace la vie du Dalaï-lama. Il décrit la beauté du Tibet et les souffrances du peuple tibétain. Il peut être visionné par petites parties ou lors d'une assemblée scolaire par exemple.
Cliquez pour voir la vidéo :
https://www.youtube.com/watch?v=EC0jChlBwHE

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Agir (en cours)

- **La gentillesse commence par moi :** visitez avec votre groupe le site internet de « Un Milliard d'Actes de Paix » et découvrez comment ce mouvement citoyen, mené par 13 lauréats du prix Nobel de la paix, a pour but de trouver des solutions aux problèmes les plus graves auxquels fait face notre planète. L'objectif est de mobiliser les jeunes partout dans le monde pour réaliser UN MILLIARD d'actes de paix. Cela vade simples gestes de bienveillance jusqu'à des projets concrets s'attaquant aux racines des problèmes.

  « Nous allons nous mettre au défi de suivre les paroles du Dalaï-lama, ***'Soyez bon dans la mesure du possible. C'est toujours possible'*** en prenant part à la campagne « Un Milliard d'Actes de Paix ». Pour ce faire, nous allons réaliser un acte de paix et de bienveillance.

- **Trouvez une façon d'exprimer votre bienveillance** envers :
  - Vous-même : lors de nos monologues intérieurs négatifs.
  - Les autres : la famille, les amis, les camarades de classe, les professeurs, etc.
  - Des groupes de personnes auxquels vous appartenez, des groupes auxquels vous n'appartenez pas ou qui ont des croyances différentes. Assurez-vous d'inclure les personnes ou groupes de personnes marginalisés dans votre école ou votre communauté.
- Visitez le site **billionacts.org** et cliquez sur « **s'inspirer** » pour explorer la section « petits actes à faire maintenant ».
- **Participez à la campagne Un Milliard d'Actes de Paix de PeaceJam** et faites enregistrer votre acte de bienveillance et de paix.

Défi de bienveillance à l'école : Mettez votre école au défi d'appliquer la citation, « *Soyez bon dans la mesure du possible. C'est toujours possible* » en rapportant ces paroles à tous les élèves et en les encourageant à faire un acte de paix pour la campagne Un Milliard d'Actes de Paix.

- Commencez par réaliser des actes de paix avec votre groupe/classe, puis enregistrez-les sur le site billionacts.org (ou via la page web de l'antenne locale de PeaceJam)
- Partagez-les sur les réseaux sociaux (un lien de partage est disponible sur billionacts.org)
- Mettez au défi certains de vos professeurs, groupes d'élèves ou amis de réaliser des actes de paix.
- Faites participer votre école en faisant connaître le projet lors de réunions ou à l'aide d'affiches.

•

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Documents à distribuer

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Pourquoi prendre ce risque ?
Fiche#1

Observez cette image en silence pendant une minute.

Instruction : Demandez à toute la classe ou deux par deux, de réfléchir aux questions ci-dessous et écrivez leurs remarques sur le tableau ou sur ce papier.

- De quoi s'agit-il ?
- Où cela se déroule-t-il ?
- À qui cela appartient-il ?
- Comment est-ce arrivé là ?
- Pourquoi en avaient-ils besoin ?
- Qu'est-il arrivé aux personnes qui ont laissé ça là ?

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam

Pourquoi prendre ce risque ?
Fiche #2

Observez cette image en silence pendant une minute.

Instruction : Demandez à toute la classe ou deux par deux, de réfléchir aux questions ci-dessous et écrivez leurs remarques sur le tableau ou sur ce papier.

- Que font-ils ?
- Pourquoi le font-ils ? Pourquoi s'y risquent-ils ?
- Que feriez-vous si vous étiez à leur place ?
- Comment aimeriez-vous être accueilli si vous deviez fuir vers un autre pays ?
- Avons-nous la responsabilité d'aider ceux qui se retrouvent dans cette situation et que pourrions-nous faire pour les aider ?

Copyright © 2017 Fondation PeaceJam