



## J'AI VÉCU UN MOMENT DE BONHEUR

---

Cette causerie a été élaborée par Jean-Guy Audit et Lise Gaudet pour les enfants du 2e cycle du primaire. Elle fait partie d'une démarche qui a pour but d'aider les enfants à exprimer leur monde intérieur. Monsieur Audit et Madame Gaudet sont tous deux retraités de nombreuses années dans l'enseignement primaire dans la région de Sherbrooke. Ils ont expérimenté cette méthode pendant une quinzaine d'années et ont généreusement accepté de la partager avec nous.

### MISE EN SITUATION

Débuter la causerie en posant les trois questions ci-dessous ; entre chacune, faire une courte pause afin de laisser aux enfants le temps de se questionner intérieurement. Au début, informer les enfants qu'ils n'auront pas à exprimer leurs réponses devant le groupe.

- ***C'est quoi le bonheur pour toi ?***
- ***Le bonheur peut-il être différent d'une journée à l'autre ?***
- ***Est-ce que c'est important de savoir c'est quoi le bonheur ?***

Ensuite, leur lire le poème suivant en leur disant que les idées exprimées sont celles d'enfants de leur âge.

***« Voici ce que des enfants de votre âge ont déjà pensé du bonheur. Tout en écoutant ce que je vais vous lire, essayez de voir si c'est différent ou semblable à ce que vous en pensez. Écoutez-bien ! »***

Le bonheur, c'est le sourire de maman  
Il m'enveloppe comme un vent chaud  
Le bonheur, c'est mon chandail neuf  
Il est beau et me garde au chaud.  
Le bonheur, c'est aimer la vie  
Parce qu'elle remplit d'ami(e)s  
Le bonheur, c'est être content de soi  
Sentir tout l'amour que je reçois.  
Le bonheur, c'est la neige qui tombe  
Demain, je pourrai aller glisser  
Le bonheur, c'est ma petite sœur  
Elle court tout partout dans mon cœur.  
Le bonheur, c'est mille et un petits riens  
Qui m'appartiennent comme des trésors  
Rire en classe, savoir écrire et lire  
Flâner sur le divan à regarder le temps...  
Le bonheur, c'est comme une station-service :  
C'est mon essence qui me donne le goût de vivre...

(Écrit collectif d'enfants de 10 ans)





## DÉMARCHE

---

### VISUALISATION

*Fermez les yeux. Promenez-vous dans votre fin de semaine. C'est vendredi, l'école est terminée, vous retournez chez vous. Vous vous sentez bien. Il y a deux jours de congé devant vous.*

*Rendez-vous dans un endroit où vous avez ressenti un grand bonheur en fin de semaine. En arrivant à cet endroit, prenez le temps de regarder autour de vous et de bien ressentir avec tous vos sens... Observez... Écoutez... Touchez... Sentez... Goûtez... (pause).*

*Comment se fait-il que cet endroit vous procure tant de bonheur ? Pourquoi est-il spécial pour vous ? ... (pause). Pourquoi cet endroit contribue-t-il à vous donner du bonheur ? ... (pause)... Y a-t-il des odeurs... des textures... des aliments... des sons... d'autres éléments qui vous procurent ce bonheur ? ... Prenez une minute pour faire l'expérience de vos sentiments de bonheur... (pause).*

*Quand vous serez prêt, reprenez contact avec la classe, avec la chaise sur laquelle vous êtes assis et au compte de trois, ouvrez les yeux.*

### A. QUESTIONS À POSER :

À la suite de la visualisation, demandez aux enfants de prendre une feuille et un crayon afin de répondre rapidement aux questions qui leur sont posées. Le but de l'exercice est, dans un premier temps, de leur permettre de fixer leurs idées et de pouvoir y faire appel lors des échanges et des activités d'écriture et, dans un deuxième temps, de les amener à réagir rapidement par écrit.

- *Où êtes-vous allés ? Décrivez l'endroit.*
- *Qu'avez-vous vu ? ... des personnes... des objets... choses...*
- *Qu'avez-vous entendu ? ... des paroles... des mots...*
- *Avez-vous pu toucher à des choses ? Lesquelles... ?*
- *Y avait-il des odeurs ?*
- *Avez-vous goûté à des choses ? Précisez... ?*
- *Étiez-vous avec d'autres personnes ? Qui était avec vous ?*

Une fois les questions formulées, échangez avec les enfants afin de les amener à préciser ce qui a constitué leurs moments de bonheur.



---

## B. PRÉCISIONS À APPORTER :

Alexander Lowen définit le **bonheur comme étant la conscience de croître**. En amenant l'enfant à se situer et à se regarder à travers ses instants de bonheur, nous croyons qu'une prise de conscience soit possible. Tel est le but de la présente causerie. Il importe de préciser que notre intention n'est pas de porter un regard théorique, voire philosophique, sur ce qu'est ou doit être le bonheur. Au contraire, avec les enfants, nous voulons qu'ils puissent s'arrêter à quelques moments de bonheur car nous croyons que le bonheur réside dans la **capacité de prendre conscience de ce qui est en train de se passer dans le moment présent**.

Le bonheur se retrouve dans une infinité de gestes, de paroles, de situations, de lieux, d'éléments qui nous sont agréables et qui nous rendent tout simplement heureux. Déjà, plusieurs enfants peuvent identifier le bonheur à une capacité de s'émerveiller devant des choses simples, des situations naturelles.

### Voici comment certains l'ont exprimé :

Le bonheur, c'est la pluie qui tombe sur mon parapluie.

Le bonheur, c'est de regarder les animaux en train de boire de l'eau.

C'est de pouvoir entendre les oiseaux chanter tôt un matin d'été.

C'est aussi la chaleur de l'été qui se frotte sur mes pieds.

C'est sentir l'odeur de la mer.

C'est le soleil qui se reflète dans toutes les gouttelettes d'eau.

Il importe de faire prendre conscience à l'enfant que le bonheur semble être constitué d'un ensemble de petits gestes, de petites choses, de petits moments de la vie de notre quotidien. Le bonheur, nous le regardons comme une réalité très subjective qui varie d'une personne à l'autre.

L'enfant pourra-t-il constater que la recette miracle du bonheur lui appartient ? Nous souhaitons que cette causerie lui fasse prendre conscience que le bonheur réside en chacun de nous ; qu'il le vive comme le résultat d'une démarche personnelle qui repose sur ses systèmes de valeurs, ses goûts, ses intérêts, ses attitudes, ses aptitudes, etc... Il serait pertinent que cette prise de conscience découle des exemples apportés lors des échanges. Par exemple, la lecture d'un livre peut procurer d'intenses moments de bonheur à l'un tandis que cette même activité peut ne véhiculer que de l'ennui chez l'autre.

Ces différences, il est intéressant de les faire ressortir au cours de la présente causerie afin que l'enfant perçoive le bonheur comme une démarche personnelle, une démarche qui lui appartient. Voici un exemple à leur raconter : « Dernièrement, j'ai reçu une lettre dont le contenu m'avait déçu ; devant moi, un spectacle grandiose et gratuit s'offrait à mes yeux, un beau coucher de soleil. J'ai pris le temps de le regarder afin que la déception me quitte et laisse place à la bonne humeur. Ainsi, j'ai pu me créer un bel instant de bonheur parce que j'ai su m'arrêter et m'imprégner de la beauté du ciel. » Autre exemple : « Pour des raisons hors de ma volonté, je me suis refusé de m'isoler dans la tristesse, regrettant l'absence de mon ami. J'ai alors profité de cette absence en organisant ma vie de façon très active ; je me suis occupé à des choses intéressantes que je n'aurais peut-être pas eu la chance de réaliser s'il avait été là. »



## Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai 2002

---

Si on acquiert l'habitude du bonheur, il est possible de tirer avantage des événements qui nous arrivent. Notre souhait est que l'enfant, déjà, prenne conscience que le bonheur est une réalité intérieure qui ne provient pas des objets, mais plutôt des idées, des pensées et des attitudes qu'il peut développer et construire par ses propres activités. **Le bonheur est une réalité qui se vit au contact des autres et qui se partage.** D'ailleurs, c'est en ces termes que les enfants l'ont exprimé :

Le bonheur arrive quand ma famille est réunie.  
Le bonheur, c'est de pouvoir parler avec mon père.  
Le bonheur, c'est de jouer avec mon frère.  
Le bonheur, c'est les gens qui me respectent.  
Le bonheur, c'est mon père qui revient d'un pays lointain.  
Le bonheur, c'est de retrouver mes amis en classe.  
Le bonheur, c'est de vivre en famille.  
Le bonheur, c'est d'avoir des amis.

Pour certains, le bonheur, c'est de se sentir vivant, en santé.

Le bonheur, c'est vivre tout simplement  
Le bonheur, c'est la bonne santé.  
Le bonheur, c'est courir, sauter, rire.  
Le bonheur, c'est de voir et de toucher.  
Le bonheur, c'est de manger et de déguster.  
Le bonheur, c'est commencer ma journée en santé.  
Le bonheur, c'est d'être capable de tourner la page.

Cette causerie en est une de sensibilisation afin que l'enfant soit capable de voir, d'entendre, de goûter et de s'arrêter aux mille et une petites choses de la vie, toutes remplies d'instant de bonheur à ramasser. Dans la gratuité, nous voulons qu'il puisse les cueillir afin de se les offrir comme des cadeaux personnels.

### C. OBJECTIVATION :

Voici d'autres questions à utiliser lors du retour de l'activité :

- *Avez-vous appris des choses sur le bonheur ?*
- *Au début, aviez-vous une idée bien précise sur ce qu'était le bonheur ?*
- *Maintenant, c'est quoi le bonheur pour vous ?*
- *Comment pouvez-vous apporter du bonheur autour de vous ?*
- *Y a-t-il des gestes que les autres font et qui vous procurent des moments de bonheur ?*
- *Y a-t-il des paroles que les autres disent et qui vous procurent des moments de bonheur ?*
- *Y a-t-il un moment de bonheur qui revient régulièrement dans votre vie ?*
- *Est-ce vrai de dire que le bonheur est en chacun de nous ? Si oui, comment le trouver ?*
- *Y a-t-il des souvenirs que le bonheur peut vous apporter ?*





## Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai 2002

---

### D. PROLONGEMENT :

L'écriture d'un poème est très stimulante et très révélatrice pour l'enfant. Il s'agit de les faire réagir à l'expression suivante :

#### **Le bonheur c'est...**

Il serait bon aussi que l'enfant ait l'occasion de lire devant le groupe ce qu'il a écrit.

L'enfant peut aussi être invité à rechercher d'autres poèmes, des chansons et à partager le fruit de ses découvertes.

Source : Audit Jean-Guy, Gaudet Lise, extrait de « Aidez-moi à me dire », Méli-Mélo

