

Titre de la séquence : La nature ou... « Faire le vide pour faire le plein ».

1. INFORMATIONS CONTEXTUELLES

- Caractéristiques du public :
 - année concernée et filière : 1^e Diff et 2^e Diff
 - nombre d'élèves :
 - établissement : IPES 2 Verviers

Objectif général ou acquis d'apprentissage :

Au terme de cette séquence, l'élève sera capable de se décentrer et d'élargir sa perspective concernant l'expression « faire le vide pour faire le plein » en lui portant un regard critique ; Il mettra ensuite en application son cheminement de pensée en trouvant des solutions pour faire le vide dans son quotidien en regard des méthodes citoyennes issues des villes lentes – les CittaSlow.

- Compétence(s) à développer :
 - S'ouvrir à la pluralité des cultures et des convictions
 - Se décentrer par la discussion
- Thème(s) ou thématique : Se connaître soi-même et s'ouvrir à l'autre.
- Durée de la séquence : 4x50 minutes
- Heure commune obligatoire ou 2^e heure : heure commune obligatoire

Bibliographie :

- Site internet : Stress.App, VITRY,L., MAILLOT, C., *Faire le vide autour de soi – signification ?* Consulté le 22/10/22, lecture (en ligne), URL : <https://stress.app/blog/fr/faire-vide/>
- Site internet : Psychotherapie.ooreka.fr, Ooreka Santé, astuces – comprendre la psychothérapie, Rêve éveillé, consulté pour la dernière fois le 27/02/23, lecture (en ligne). URL : <https://psychotherapie.ooreka.fr/astuce/voir/587729/reve-veille#:~:text=Le%20r%C3%AAve%20%C3%A9veill%C3%A9%20permet%20de,%2C%20s%C3%A9quelles%20de%20traumatisme%2C%20etc.>
- Site internet : FRC – Fédération pour la recherche sur le cerveau, *Les bienfaits de la nature sur le cerveau*, publié le 29 juin 2020, consulté pour la dernière fois le 22/10/22, lecture (en ligne), URL : <https://www.frcneurodon.org/informer-sur-la-recherche/actus/les-bienfaits-de-la-nature-sur-le-cerveau/>
- Site internet : Vidéo – Radio France : *La nature, c'est quoi ?*, consultée pour la dernière fois le 22/10/22, lecture (en ligne), URL : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/la-nature-c-est-quoi-pour-jeanne-moreau-cousteau-de-funes-3231344>
- Site internet : Montougo.ca, Mouvement santé mentale Québec, Relaxation et pause, La nature et ses bienfaits sur le corps et sur l'esprit, article publié le 2 août 2022, consulté pour la dernière fois le 27/02/23, lecture (en ligne). URL : <https://montougo.ca/se-sentir-bien/relaxation-et-pause/la-nature-et-ses-bienfaits-sur-le-corps-et-lesprit/>

Etapes de la séquence	Objectifs d'apprentissage propres à chaque étape	Développement de la démarche méthodologique
<p>Situation mobilisatrice ou activité(s) de mise en situation d'apprentissage (pp2-4)</p>	<p>Au terme de cette étape, l'élève sera capable de problématiser l'expression « faire le vide pour faire le plein » et expliquera en quoi la nature pourrait être un refuge pour faire le vide (premières représentations).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le professeur décide de commencer sa séquence par un débat mouvant sur la thématique de la nature, n'ayant pas la possibilité d'aller dehors faire une balade « en pleine nature » afin de recueillir leurs premières représentations en regard de cette thématique. • Le professeur trouve judicieux de poser des questions du type « l'écologie me préoccupe » ; « vivre dans la nature, c'est vivre heureux » ou encore « sortir dans la nature me fait du bien » car cela permettra aux élèves de confronter leurs idéologies, leurs avis entre eux. • Le fait de débiter la séquence par un débat mouvant permettra au professeur de rendre la séquence dynamique dès le départ. Ainsi les élèves pourront-ils se positionner au sein de la classe dans le lieu représentant leur réponse (d'accord – rivièrè du doute – pas d'accord). • Une fois que les élèves prendront place dans l'espace classe, le professeur demandera aux élèves, à chaque proposition de phrase, de justifier, argumenter leurs réponses. Cela fera interagir les élèves entre eux et confrontera donc leurs représentations initiales. • Le professeur sera là pour encadrer les élèves et leur poser des questions supplémentaires si nécessaire pour guider leurs arguments. • Une fois le débat mouvant terminé, les élèves retourneront à leur place. Pour garder une trace de ce qui a été fait, le professeur demandera aux élèves de recopier le numéro des phrases sur le schéma à la page 2. • Le professeur demandera ensuite aux élèves de revenir sur la page de garde de la séquence. Il leur demandera d'observer et d'expliquer la phrase suivante : « faire le vide pour faire le plein » et ainsi entamera une première conceptualisation mentale de cette expression. Pour faire émerger chez les élèves une réflexion plus poussée sur ce concept plutôt complexe, le professeur propose ensuite aux élèves de classer 8 images dans un tableau à la page 4 (Permet de faire le vide – Ne permet pas de faire le vide). Le professeur laissera un temps imparti pour réaliser cet exercice et passera à la mise en commun par la suite. Il reviendra sur les photos une à une et demandera aux élèves dans quelle partie du tableau ils ont classé la photo en question. Une discussion débutera ; le fait de faire justifier les

		<p>élèves à l'oral peut ainsi rendre l'exercice suivant plus facile étant donné qu'ils essayent déjà de définir/expliciter ce que représente l'expression « faire le vide ».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le professeur décide ensuite d'écrire sur le tableau « faire le vide, c'est... ». Chaque élève devra donner au moins un mot (ce qui ne devrait pas être difficile puisqu'ils auront eu juste avant des exemples ou des idées naissantes en lien avec l'exercice précédent). Sur base de cette conceptualisation (et des discussions qu'elle engendrera certainement), le professeur essaiera de faire ressortir une question qui guidera la séquence (problématisation en lien avec l'expression) à la fin de la mise en situation. • Le professeur, pour recentrer les propos vers la thématique de la nature, pose une question en particulier : « Selon ton classement de la photo n°1 (photo de la nature), la nature est-elle un moyen de faire le vide ? Pourquoi ? ». Ainsi, le professeur recueille les dernières représentations des élèves et les questionne davantage, voire les étonne, un certain « Tiens, oui, effectivement, est-ce que la nature peut m'aider à faire le vide ? »
<p>Activité de développement des ressources (en termes de savoirs, savoir-faire et d'attitudes) (pp5 à 7)</p> <p>Connaitre : Les bienfaits de la nature sur le cerveau, le corps et l'esprit</p> <p>Appliquer : nouvelle approche sur l'expression « faire le vide » au départ d'un exercice concret.</p>	<p>Au terme de cette étape, l'élève sera capable d'expliquer quels sont les bienfaits de la nature sur le cerveau.</p> <p>L'ESC également d'émettre de nouvelles réflexions sur l'expression « faire le vide » au départ de leurs représentations initiales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pour approfondir cette réflexion sur la nature (et pour concilier l'expression à la notion de nature), le professeur proposera en termes de ressources deux petits textes expliquant les bienfaits de la nature sur le cerveau, le corps et l'esprit. Le professeur demandera aux élèves de participer à cette lecture collective. Le professeur s'arrêtera après chaque paragraphe et résumera avec les élèves de quoi il est question au tableau. • Une deuxième ressource entre au service de la séquence : une vidéo intitulée « La nature, c'est quoi ? ». Dans cette vidéo, on peut y voir des témoignages de personnalités connues (des artistes ou des hommes politiques) qui définissent la nature et expliquent dans quelle mesure elle peut être un refuge. • Les élèves auront ainsi l'occasion d'être étonnés une deuxième fois, tant par la diction de ces personnes qui « changent » de ce qu'ils peuvent entendre dans leur quotidien que par les réflexions émises sur la nature. • Le professeur posera ensuite des questions sur ce qu'ils viennent de visionner afin de voir si les élèves ont été attentifs. Le professeur, par la question « Dans quelle mesure la nature permettrait-elle de faire le vide selon les témoignages de la vidéo ? », pourra ainsi faire émerger des élèves une conclusion sous la forme d'une petite synthèse. • Par curiosité (et pour ajouter une réflexion citoyenne sur la nature), le professeur posera une autre question aux élèves, laquelle évoque l'émerveillement face à la nature. Le professeur pourra alors discuter avec les élèves de l'état du monde actuel et s'il est satisfaisant selon eux, ou non.

- Une troisième question finalement reprend un des termes employé par une personnalité dans la vidéo, à savoir « le rythme calme et lent de la nature ». Le professeur demandera aux élèves si, actuellement, au 21^e siècle, ils ont l'impression de vivre de la sorte, ou non. Cela permettra au professeur d'aborder le rapport à la vitesse, la précipitation des villes, des activités, le fait que tout va/doit toujours aller « vite ». Le professeur pourra ainsi évoquer le phénomène de « fast life » qui nous guette quotidiennement et leur montrer en quoi cela impacte notre inconscient. Le professeur demandera aux élèves de donner des exemples. Ainsi pourraient-ils citer les fast-food (attention particulière au mot "fast"), les journées de cours qui s'enchaînent, les devoirs devant être faits à la maison, les RDV devant s'intercaler dans nos plannings chargés, les temps de pauses qui ne sont pas assez longs, ... Cela fera le lien pour l'activité de transfert qui vient plus tard.
- Le professeur propose ensuite aux élèves un exercice leur permettant de s'échapper de la réalité, le temps d'un rêve éveillé, propice à la méditation, à l'acte même de faire le vide par la concentration mentale. Les élèves devront faire preuve d'esprit critique et s'ouvrir à la pluralité des convictions de chacun. Si des élèves ne veulent pas participer, ils le pourront, mais devront respecter ceux qui ont envie d'essayer.
- Le fait de faire une méditation permettra aux élèves d'approfondir leur réflexion sur l'expression « faire le vide » puisque les méditations sont réputées pour vider l'esprit, calmer l'esprit, s'apaiser. Et c'est de cela dont il est question lorsque le professeur demandera aux élèves de « faire le vide » ; c'est leur permettre un instant de s'arrêter de penser, de calmer leur esprit et de lâcher prise un court instant.
- Il est important que les élèves puissent apprendre à se connaître et la méditation est un bon moyen pour comprendre les besoins de l'esprit et du corps.
- Le professeur expliquera évidemment avant que l'activité ne commence ce qu'est un rêve éveillé.
- A la suite de cette expérience, Les élèves seront questionnés. De nouvelles réflexions émergeront et étofferont les représentations initiales : « As-tu aimé cette expérience ? » ; « Était-ce facile de méditer ? » ; « Est-ce que méditer, c'est faire le vide ? » ainsi que d'autres questions basées sur leur rêve éveillé en tant que tel puisqu'au sein de ce dernier devra apparaître une personne. De même, le rêve éveillé est calqué sur un voyage méditatif ayant pour thématique la nature – l'idée de faire sortir les élèves du cadre scolaire par la

		<p>visualisation d'éléments naturels (peut-être fictionnels, magiques ?). Les élèves prendront un moment pour décrire la nature qu'ils ont imaginée (rêvée) à la fin de la page 7. Le professeur fera un petit tout de table afin de voir comment chacun a imaginé ce lieu et mettra en évidence la diversité des rêves de chacun ; par les rêves nos désirs les plus profonds émergent.</p>
<p>Activité(s) de transfert des ressources dans une nouvelle situation (p8)</p> <p>S'IMPLIQUER Mettre l'élève dans une situation concrète, en lien avec leur vécu personnel</p> <p>TRANSFERER : Les connaissances relatives aux bienfaits de la nature sur le cerveau au sein d'un mode de vie plus lent au service de l'expression « faire le vide ».</p>	<p>Au terme de cette étape, l'élève sera capable de citer des exemples de changements, lois, activités à mettre en place s'ils habitaient au sein d'une CittaSlow pour vivre plus sereinement.</p> <p>L'ESC donc, d'expliquer en quoi un mode de vide plus lent se rend au service de l'expression « faire le vide » et saura expliquer pourquoi la nature se retrouve au cœur de ces villes (transférer ses connaissances relatives aux bienfaits de la nature sur le cerveau).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le professeur propose ensuite aux élèves de passer à un exercice de transfert qui leur permettra de s'inscrire dans une situation plus concrète et nouvelle. • A la suite des réflexions, des questionnements et du jeu méditatif auxquels les élèves auront été impliqués, ils devront réinvestir leurs acquis en imaginant vivre au cœur d'une CittaSlow, ces villes réputées pour vivre de manière plus lente, pour recentrer la nature... Bref, <i>prendre le temps de</i>. • Le professeur expliquera en long et en large de quoi il est question en leur montrant des photos, des exemples de lois mises en place au sein de ces villes lentes, etc. • Le professeur demandera ensuite aux élèves si cette proposition leur semble, ou non, pertinente ; il leur demandera aussi, à la suite des exemples cités, ce qui leur semble faisable et infaisable. Enfin, le professeur laissera un temps de réflexion aux élèves en leur posant la question suivante : « En quoi prendre le temps de faire les choses nous permet de faire le vide plus facilement ? ». Cela permettra au professeur d'établir un lien entre ce qui avait été dit depuis le début de la séquence, revenir sur les réflexions émises (fast-food, fast-life) et leur rappellera la problématique ciblée ; Le but étant d'arriver à leur faire faire un lien entre mode de vie moins stressant + éléments naturels = propice à faire le vide, apaiser les tensions. • En guise d'évaluation, le professeur demandera aux élèves d'écrire par mots clés, dessins ou encore par un texte suivi des exemples de lois, activités, changements à mettre en place au sein de leur école afin de vivre plus sereinement les journées scolaires. Ils devront donc expliquer où ils placeraient la nature dans l'école et comment ils parviendraient à faire le vide. Le professeur jugera ce texte en prenant en compte les réflexions émises par les élèves, s'ils ont établi un lien entre ce qu'ils ont appris et leurs pensées personnelles.