

# Prendre soin de soi et des autres

**Constats** Peu d'attention des uns envers les autres.

**Besoins** Identifier les comportements d'attention à soi et aux autres.

**Visée** S'entraîner à :

- Reconnaître les gestes et attitudes qui prennent soin de soi et des autres.
- Faire attention et entretenir ma relation aux autres.



## 3 activités au choix

*Le soin, la tendresse, l'attention à l'autre sont essentiels pour vivre. Ne peut aimer que celui qui se sent aimé. Pour construire son être intérieur, l'enfant a besoin de prendre conscience qu'il est capable de recevoir et de donner de l'amour.*

**les gestes de soin** Les cartes illustrées permettent aux enfants d'identifier différentes façons de prendre soin des autres. Par l'échange, le témoignage de l'amour reçu et donné, ils prennent conscience qu'ils peuvent, à leur tour, prendre soin des autres.

**attention aux autres !** En définissant le concept d'attention à l'autre, chacun réalise combien le soin, la tendresse, l'amour sont nécessaires pour être bien avec soi-même et les autres. Les enfants découvrent qu'ils sont créateurs d'amour.

**notre jardin** L'image du jardin est fréquente pour parler de la vie intérieure. Devenir jardinier, cultiver un jardin à l'école c'est extérioriser les gestes et attitudes de soin nécessaires à la vie intérieure.

**l'intériorité au quotidien** Prendre soin d'un jardin, le construire, le cultiver, l'arroser, le surveiller sont des attitudes qui aident l'enfant à comprendre comment il peut également prendre soin de son jardin intérieur.

**prier** Dieu aime les hommes comme un père, une mère plein de tendresse. La prière est l'occasion de remercier Dieu pour l'amour, les soins, l'attention reçue et donnée.

### Les gestes de soin

5 à 10 min

Tous les cycles

#### **Matériel :**

- Les cartes à parler « les gestes de soin ».

#### **Déroulement**

##### S'installer :

- Se regrouper dans un lieu propice à l'échange et à la réflexion. S'asseoir en cercle.
- Introduire : *Qu'est-ce que ça veut dire « prendre soin des autres ? » Comment peut-on faire ? Comment, dans la classe, à la maison, nous pouvons prendre soin les uns des autres ?*
- Laisser chacun s'exprimer pour définir le concept.

##### S'entraîner :

- Montrer une par une les cartes « les gestes de soin ».
- Échanger : *Quel est le geste représenté sur l'image ? Quand le fait-on ? Quel bien-être apporte-t-il ? Aimez-vous faire ce geste ? Aimez-vous recevoir ce geste ? Pourquoi ?*

##### Se rassembler :

- Donner à chacun une carte de son choix à coller dans son cahier (cahier de vie, cahier de l'intériorité) ou réaliser un visuel rassemblant toutes les cartes.
- Conclure : *Nous venons de découvrir, de nommer des gestes de soin. Ils montrent que nous sommes tous capables de prendre soin les uns les autres. Dans notre vie de classe, essayons maintenant de refaire ces gestes pour bien vivre-ensemble.*
- Inviter ceux qui le souhaitent à exprimer ce qu'il ont ressenti, aimé durant ce temps d'échange.

### Au quotidien : un jardin

Avec les enfants, faire le parallèle entre le jardin botanique et la vie intérieure : elle est aussi un jardin secret qu'il faut cultiver, soigner, faire fructifier.

**Réaliser un jardin :** Déterminer le lieu favorable (ensoleillement, accessibilité...) Choisir les fleurs, les légumes... à planter. Étudier les étapes de la croissance du jardin. Réaliser un calendrier des étapes (germinations, plantations, arrosages, récoltes). Cultiver ce jardin tout au long de l'année : organiser son entretien en déterminant le rôle de chacun.

# ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

## CARTES À PARLER

**Les gestes de soin** (Éveiller au jardin secret - Prendre soin de soi et des autres - Les gestes de soin)

### Contenu :

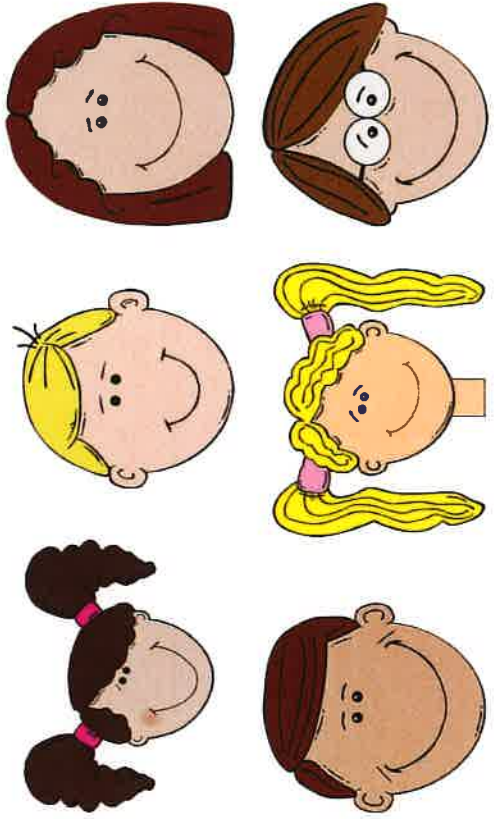
Ces cartes présentent des gestes et des attitudes de soin connues ou moins connues des enfants. Elles mettent en scène la tendresse, l'attention à l'autre, l'amour nécessaire pour vivre et grandir.

### Utilisation :

- Montrer une par une les cartes « les gestes de soin ».
- Échanger : *Quel geste est représenté sur l'image ? Quand le fait-on ? Quel bien-être apporte-t-il ? Aimez-vous faire ce geste ? Aimez-vous recevoir ce geste ?*

### Objectif :

Les cartes aident les enfants à repérer les différents gestes et attitudes de soin. Elles permettent également de se projeter eux-mêmes en tant qu'auteurs et récepteurs de ces gestes. Ils prennent conscience qu'ils peuvent donner et recevoir de l'attention, de l'affection, de la tendresse.



ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

**GESTES DE SOIN**

**GESTES DE SOIN**

Faire un bisou

Faire un câlin



ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

**GESTES DE SOIN**

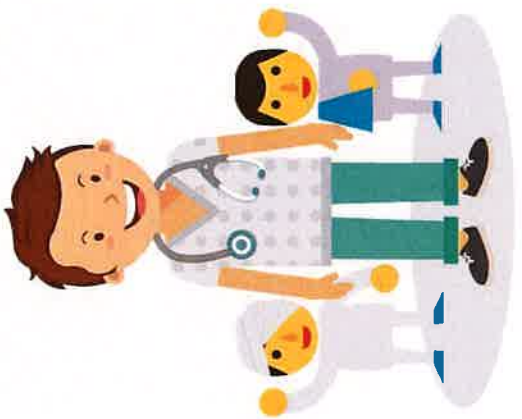
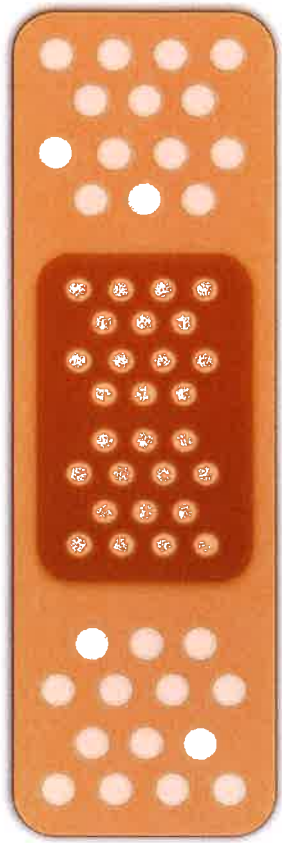
**GESTES DE SOIN**

sourire

Faire une caresse







ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

## **GESTES DE SOIN**

Soigner une blessure



ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

## **GESTES DE SOIN**

Aider quelqu'un



ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

## **GESTES DE SOIN**

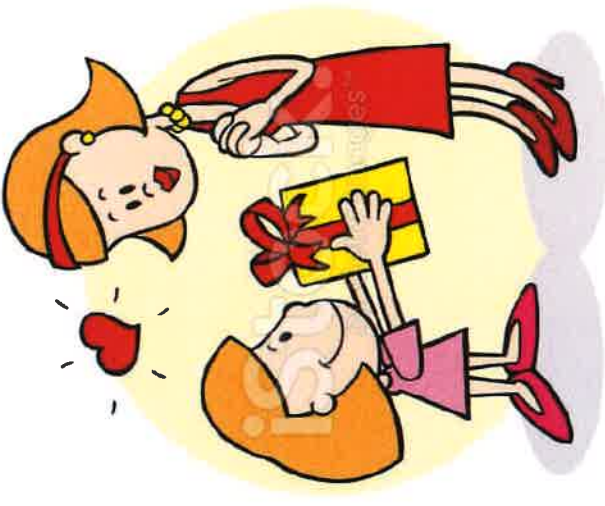
Mettre un pansement



## **GESTES DE SOIN**

Donner un médicament





ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

## **GESTES DE SOIN**

## **GESTES DE SOIN**

Faire un cadeau

Offrir des fleurs



ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

## **GESTES DE SOIN**

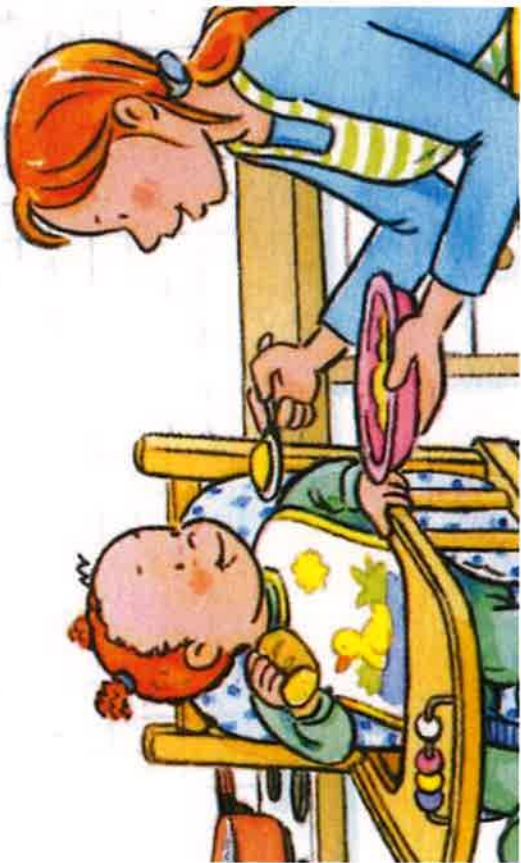
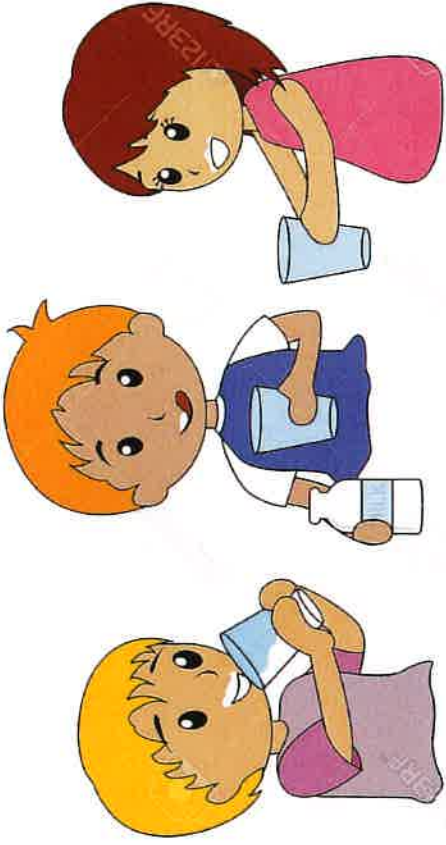
## **GESTES DE SOIN**

Raconter une histoire

consoler







ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

## GESTES DE SOIN

Donner à boire



ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

ÉVEILLER À L'INTÉRIORITÉ DANS LA CLASSE

## GESTES DE SOIN

Donner à manger



## GESTES DE SOIN

Faire la fête



## GESTES DE SOIN

Partager



# Prendre soin de soi et des autres

## Attention aux autres !

15 min

Cycles  
2 et 3

### Matériel :

- Feuilles cartonnées vierges pour réaliser des cartes.

### Déroulement :

#### S'installer :

- Se regrouper dans un lieu propice à l'échange et à la réflexion.
- Introduire : *On nous dit souvent de faire attention aux autres, à la maison, dans la classe, sur la cour... Mais qu'est-ce que ça veut dire vraiment ?*

#### S'entraîner :

- Échanger avec les enfants pour faire émerger le concept d'attention à l'autre. En partant d'exemples du quotidien (vie de classe, de famille), inviter les enfants à s'exprimer sur les différentes manières de faire attention ; sur le besoin de faire attention aux autres pour la vie de famille, de la classe ; sur les bienfaits de l'attention reçue...
- Ensemble déterminer quelques attitudes essentielles d'attention à l'autre.
- En petits groupes, réaliser pour chacune des attitudes, une petite carte (nom de l'attitude, illustration de l'attitude, bénéfice procuré par l'attitude).

#### Se rassembler :

- Se rassembler dans un coin propice à la relecture et au partage (coin lecture, coin silence...).
- Rassembler les cartes et les disposer de manière visible sur un panneau ou dans la classe.
- Conclure : *Nous venons de définir le concept d'attention à l'autre. Nous avons découvert des gestes pour faire attention les uns aux autres. Ces gestes améliorent la vie de la classe, la vie de famille. Essayons maintenant de les mettre en pratique tous les jours.*
- Inviter ceux qui le souhaitent à exprimer aux autres une attitude découverte.

## Notre jardin

10 à 15 min

Cycle 3

### Matériel

- Livres, images sur le jardinage.
- Matériaux de jardinage.

### Déroulement :

#### S'installer :

- Se regrouper dans un lieu propice à l'échange et à la réflexion.
- Introduire : *Pour parler de la vie en nous, de tout ce que nous ressentons dans notre tête, dans notre cœur, on utilise des images. En connaissez-vous ? Certains parlent d'un jardin. On dit même qu'il est important d'entretenir son jardin intérieur pour être heureux. Pour prendre soin de son jardin intérieur, il faut donc savoir comment entretenir un jardin à l'extérieur. Ensemble, nous allons réaliser un jardin, c'est une manière d'apprendre à cultiver notre jardin secret.*

#### S'entraîner :

- Diviser la classe en petits groupes et demander à chaque groupe de rechercher, parmi les outils à leur disposition :
  - \* *Comment s'organise un jardin ? (lieu, période de l'année).*
  - \* *De quoi a besoin un jardin pour bien grandir ?*
  - \* *Dans notre jardin, à l'école, quelles fleurs, quels légumes peut-on y faire pousser ?*
  - \* *Quelles sont les étapes dans la croissance d'un jardin ?*
  - \* ...

#### Se rassembler :

- Revenir dans le calme à sa place et conclure : *Maintenant que nous avons toutes les informations nécessaires pour faire un jardin, nous allons organiser le nôtre.*
- Déterminer le lieu favorable (ensoleillement, accessibilité...) Choisir les fleurs, les légumes... à planter. Etudier les étapes de la croissance du jardin. Réaliser un calendrier des étapes (germinations, plantations, arrosages, récoltes). Cultiver ce jardin tout au long de l'année : organiser son entretien en déterminant le rôle de chacun.



## Prier : Dieu prend soin de nous

Dans un lieu aménagé pour la prière (coin calme, bougie allumée...) s'installer confortablement.

Introduire : *Nous croyons que Dieu est un père qui prend soin des hommes, comme un jardinier qui prend soin de son jardin. Ensemble, nous prions pour remercier Dieu de la tendresse, du soin qu'il nous offre.*

Commencer la prière en s'adressant à Dieu par un signe de croix *Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit, Amen.*

Laisser un temps de silence pour favoriser le dialogue personnel et intime de chacun avec Dieu.

Prier ensemble en reprenant, phrase par phrase, cette prière : *Dieu, tu nous as créés pour aimer. À la maison, à l'école, quand nous faisons attention aux autres, tu es là. Quand nous prenons soin les uns des autres, tu es là. Dieu, c'est Toi qui nous montres comment être bon avec les autres. Merci Dieu de ta tendresse.*

Conclure par un signe de croix *Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit, Amen.*