

## BIENVEILLANCE XXL : Je suis une créature si merveilleuse

### PROPOSITIONS D'ANIMATIONS POUR L'AFFICHE n° 4

« Je suis une créature si merveilleuse » Psaume 138 (139)

#### Contexte :

**V 14** « Je Te rends grâce de m'avoir fait une merveille ! » « Merveille étonnante que ton amour ».

Ce poème témoigne d'une réelle préoccupation de philosophie religieuse, unique en son genre à travers tout le psautier.

Le Ps 139 fixe à grands traits ce que la raison humaine, éclairée par la Révélation mosaïco-prophétique, peut dire de

- l'omniscience de Dieu (**V 1-6**)
- de son iniquité, tant à l'égard de l'homme qu'à l'égard du monde (**V 7-12**)
- de sa présience universelle (**V 13-16**)



Chaque aspect de notre corps, jusqu'à sa cellule la plus microscopique, révèle combien sont merveilleuses les créatures que nous sommes.

**Période :** Avril, mai et Juin 2018

**Auteurs :** Sœur Paul-Viviane Robette, Laurence Fourrier, Brigitte Piégeon et l'équipe Oxylière de Namur-Luxembourg.

Les documents préférentiels pour le fondamental



ou le secondaire



seront associés au pictogramme.

### 1. Textes d'auteurs

**Voici des textes évoquant la nécessité d'un a priori favorable et bienveillant envers sa propre personne. Découvrir et reconnaître ses talents, s'aimer et se laisser aller vers soi avec simplicité et modestie.**

#### **Un monde d'enfants**

Tu es une merveille. Chaque seconde que nous vivons est une parcelle nouvelle et unique de l'univers, un moment qui ne sera jamais plus...

Et qu'enseignons-nous à nos enfants ? Nous leur apprenons que deux et deux font quatre, et que Paris est la capitale de la France.

Mais quand leur apprendrons-nous aussi ce qu'ils sont eux ?

Nous devrions leur dire : tu sais ce que tu es ? Tu es une merveille. Tu es unique.

Tout au long des siècles qui nous ont précédés, il n'y a jamais eu un enfant comme toi.

Tes jambes, tes bras, tes petits doigts, la façon dont tu bouges.

Tu seras peut-être un nouveau Shakespeare, un nouveau Michel-Ange, un nouveau Beethoven. Tu peux tout faire. Oui tu es une merveille.

Et quand tu grandiras, pourras-tu faire du mal à un autre qui est, tout comme toi, une merveille ? Tu dois œuvrer - nous devons tous œuvrer - pour que ce monde soit digne de ses enfants.

**Pablo Casals**

**Commission Interdiocésaine de Pastorale Scolaire (CIPS)**

Secrétariat Général de l'Enseignement Catholique en Communautés française et germanophone asbl  
Avenue E. Mounier 100 - 1200 Bruxelles - Tél: 02 256 70 11 - Fax: 02 256 70 12 – segec@segec.be



### **Bienveillance**

Quand je me regarde avec le cœur,  
Je me découvre tout en douceur.  
Tout en pudeur, j'apprécie toute ma valeur.

Quand je me regarde avec tendresse,  
Je perçois toutes mes faiblesses.  
Tout en sagesse, je les accepte « richesses ».

Quand je me regarde avec amitié,  
Je m'apprivoise tout entier.  
Tout en fidélité, je me sens singulier.

Quand je me regarde avec humour,  
Je peux rire de moi sans détour.  
Tout alentour, je suis mon troubadour.

Quand je me regarde avec confiance,  
J'avance tout en persévérance.  
Tout en alliance, je marche vers l'Espérance.

Quand je me regarde avec amour,  
Je suis surpris de tant d'Amour.  
Je veux être avec moi, ... toujours.

### **Brigitte Piégeon**



Le jour où je me suis aimé pour de vrai, ...j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions. Aujourd'hui je sais que cela s'appelle... l'**Authenticité**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, J'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... la **Maturité**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment... Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... le **Respect**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... l'**Amour propre**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime quand cela me plaît et à mon rythme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... la **Simplicité**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à avoir toujours raison, et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. Aujourd'hui, j'ai découvert ... l'**Humilité**.

### **Commission Interdiocésaine de Pastorale Scolaire (CIPS)**

Secrétariat Général de l'Enseignement Catholique en Communautés française et germanophone asbl  
Avenue E. Mounier 100 - 1200 Bruxelles - Tél: 02 256 70 11 - Fax: 02 256 70 12 – [segec@segec.be](mailto:segec@segec.be)

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois. Et cela s'appelle... la **Plénitude**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse ! Tout ceci, c'est... le **Savoir vivre**. Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter. Du chaos naissent les étoiles.

### Charlie Chaplin



#### Lis ce texte de haut en bas, puis de bas en haut...

Je suis un gros nul  
 Personne n'ose penser que  
 Je suis capable d'accomplir de grandes choses  
 Je sais que  
 Je raterai tout ce que j'entreprendrai  
 Je ne crois plus que  
 Je peux réussir  
 Je suis persuadé que  
 Je ne vauds rien  
 J'ai arrêté de me dire que  
 J'ai confiance en moi  
 Je suis convaincu d'une chose :  
 Je suis quelqu'un d'inutile  
 Et ce serait idiot de penser que  
 Je suis une belle personne

### Leni Cassagnettes

#### Visages de lumière

Il y a des personnes qui sont comme des lumières.  
 Des clartés : elles font lever les yeux.  
 Quand on les regarde, c'est comme une invitation à se redresser,  
 à quitter les positions assises de l'habitude.  
 À grimper sur la montagne avec elles. À devenir un autre.  
 À suivre leurs traces pour devenir soi-même  
 dans le total épanouissement des beautés cachées en nous.

Dans la vie, beaucoup dépend des personnes que l'on choisit de regarder.  
 Puisque d'une certaine façon on décide de les suivre.  
 Puisque d'avance on sait qu'elles vont nous entraîner.  
 Puisque d'une certaine façon, on se prépare à leur ressembler.

Pas à les imiter ! Jamais !  
 Mais à inventer soi-même sa vie  
 en se laissant éclairer.

Si on regarde celui qui ne craint pas de parler avec courage  
pour dévoiler les injustices et les méchancetés,  
ou celle qui agit pour que chacun soit respecté...

Si on regarde celui ou celle qui est toujours prêt(e) à rendre service,  
à faire passer l'autre avant lui, qui donne sans compter,  
qui partage et lutte contre la pauvreté...

Si on regarde celui ou celle qui met le sourire sur les lèvres,  
qui n'utilise pas le coup de griffes, qui place la bonté et la tolérance  
dans son regard et ses paroles, qui ne juge pas...

Si on regarde Jésus de Nazareth et son Évangile qui est une Bonne Nouvelle...

En regardant toujours la lumière,  
elle finit par se poser sur le visage,  
elle y reste et le transfigure.

### **Charles Singer**

Va vers toi-même  
Va vers toi-même.  
Étonne-toi de toi.  
Accueille la polyphonie qui t'habite.  
Les couleurs de ta palette  
sont plus que tu ne l'imagines.

Réveille les lumières de ton vitrail intérieur.  
As-tu déjà contemplé un vitrail de près ?  
Vu de l'extérieur,  
il paraît un peu gris et triste.  
Il faut entrer dans le sanctuaire ou dans la maison.  
Et s'asseoir.

Pas seulement un jour, une fois.  
S'asseoir souvent, quelques minutes,  
mais à des heures différentes,  
quand il fait beau soleil,  
quand il fait pluie,  
par temps de neige ou de brouillard.

Quelle vie, un vitrail !  
A chaque saison du jour une lumière nouvelle.  
Assieds-toi près de toi, respire un bon coup,  
laisse un peu de souffle t'envahir,  
et dis-toi que le premier vitrail ,  
c'est toi.

### **Gabriel Ringlet**

## 2. Éveiller, libérer la parole

### Observer et échanger autour de l'affiche



- Proposer aux enfants quelques questions pour les amener à s'exprimer :  
A quoi sert un escalier ? (A relier ce qui est en bas de ce qui est en-haut)  
Quand tu te trouves face à un escalier comme celui de l'affiche, à quoi penses-tu ?  
Aimerais-tu le monter ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui te motiverait à l'escalader ?  
Quelles sensations éprouverais-tu pendant que tu gravis l'escalier ? Et une fois arrivé en haut ?  
Que découvrirais-tu comme aspects de toi-même pendant que tu le montes ? Et une fois arrivé en haut ?  
Est-il possible de monter plusieurs marches à la fois ?  
A ton avis, à quoi servent les paliers, les barrières, la main courante (rampe) ? Quel(s) liens pourrais-tu faire entre ces éléments et les mots de l'affiche : « indépendance », « bienveillance », « simplicité » ?  
Quelles sont les différences que tu repères entre une montée par escalier et une montée en ascenseur ?  
-ascenseur : déplacement rapide, sans effort physique, droit au but, ...  
-escalier : déplacement plus lent, mobilisation du corps, effort à déployer, sentiment de satisfaction, ...
- Inviter chaque enfant à choisir un aspect de lui-même qu'il souhaiterait développer :
- Ensuite, les inviter à regarder l'escalier ci-dessous et imaginer que le sommet de l'escalier représente leur objectif atteint. Leur adresser alors la question suivante : « sur quelle marche te situerais-tu aujourd'hui ? ». Préciser aux enfants qu'ils veillent à « faire preuve de largesse envers eux-mêmes » (Bienveillance XXL).
- Amener les enfants à réfléchir encore : Si les paliers, les barrières et la main courante étaient des personnes, qui seraient-elles ? Pour quelles raisons ?
- Inviter chacun à se féliciter pour le chemin déjà parcouru avec la phrase suivante : « Je suis une créature si merveilleuse ! »





- Quels liens faites-vous entre la photo et les mots « indépendance », « bienveillance », « simplicité », « modestie » ?
- Que symbolisent les marches à vos yeux ? Et les barrières ?
- Comment associez-vous le verset « Je suis une créature si merveilleuse » à cette photo ?
- Qui ou quoi ajouteriez-vous à cette photo ?
- Voici 5 expressions de la langue française, recherche d'abord leur sens.

Avoir l'esprit de l'escalier	
Se mettre des barrières	
Pourvu que ça marche !	
Faire tomber les barrières	
XXL	

Choisis une de ces expressions et explique en quoi elle s'associe bien à ta vie.

Associe-la à présent au thème de la bienveillance et plus spécifiquement la bienveillance envers toi-même.

### **3. Références bibliques**

**A propos de notre valeur aux yeux de Dieu :**

Jean 3, 16   Isaïe 62,5   Sophonie 3 ,17   Jérémie 31,3   1 Jean 4,10   Jean 16,27   2 Corinthiens 6,18   Genèse 28,15  
1 Corinthiens 6, 20   1 Pierre 2,9

Quelle est la recette pour faire un être humain ? La réponse se trouve dans des documents scientifiques qui donne la liste des composants du corps humain pour un poids "idéal" de 71 Kg 768 g, il faut :

- 55 litres d'eau,
- 12,600 kg de carbone (de charbon), nous sommes donc faits au 9/10 d'eau et de charbon.
- 2,100 kg d'azote, 1 kg 50 g de calcium, 700 g de phosphore, c'est à dire quelque chose comme un petit sac d'engrais agricole.
- 175 g de soufre,
- 105 g de sel de cuisine,
- 3 g de magnésium,
- 3 g de fer (1 gros clou),
- 1 décigramme de cuivre (une agrafe de dossier).

Et avec ça : combien coûte un homme en pièces détachées ? Environ 12 €.

Pourtant vous valez infiniment plus ! C'est évident. En fait, je crois que c'est ça qui fait notre valeur formidable : c'est qu'il y a des gens qui nous aiment. Chacun est unique pour Dieu. Cela nous donne une valeur extraordinaire.

**Pasteur Marc Pernot**

## 4. Proposition d'animations à partir d'une référence biblique

« Je suis une créature si merveilleuse » Psaume 138 (139)



### La table graffiti

Remarque : L'idéal est d'insérer cette activité dans une réflexion plus large sur la créature merveilleuse que chacun est.

Tous les participants s'assoient autour d'une grande table recouverte d'une nappe blanche. Devant chacun, une feuille de couleur A4 est collée avec un papier collant (sur le dessus). Après avoir dessiné le contour de la feuille sur la nappe, chacun écrit son prénom au-dessus de la feuille colorée.

Chaque participant soulève alors le cadre et inscrit à l'intérieur des adjectifs, verbes ou symboles qui le représentent. Lorsqu'ils ont terminé, ils rabattent la feuille sur leur production.

Chaque élève se déplace ensuite vers la droite et ajoute autour de la feuille colorée, une phrase, un mot, un dessin, une impression en privilégiant les aspects positifs. Les participants changent de place jusqu'à revenir à la leur. Ils détachent alors la feuille centrale et découvre, côte à côte, l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et celle que les autres ont d'eux.

Ceux qui le souhaitent découpent le bout de nappe et peuvent aller à la rencontre d'autres pour partager ce qu'ils ont obtenu.

On peut prolonger l'activité avec des questions : Qu'est-ce qui vous a le plus étonné lors de l'activité ? Avez-vous éprouvé des difficultés, lesquelles ? Quelles impressions la lecture de ce que vous avez reçu a-t-elle produit ? Cette activité change-t-elle une chose sur le regard que vous portez sur vous ?



### La boîte magique

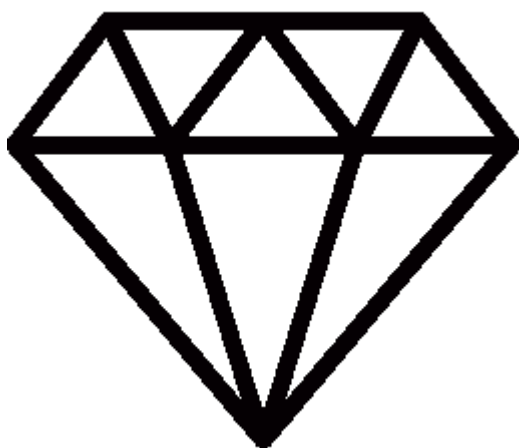
**Objectif** : Développer chez l'enfant une meilleure perception de lui-même.

**Matériel** : Boîte de carton, miroir.

**Déroulement** :

- Placer un miroir au fond d'une boîte de carton avant l'arrivée des enfants.
- Demander aux enfants de s'asseoir en cercle.
- Demander aux enfants de réfléchir durant quelques minutes à une personne qui à leur avis, est « formidable » pour eux : soit à la maison, soit à l'école, ...
- Laisser les enfants répondre à la question durant quelques minutes à l'aide d'exemples.
- Proposer aux enfants la « boîte magique » et faire le commentaire suivant :  
« J'ai aujourd'hui une boîte magique qui va vous permettre de découvrir une personne « formidable » mais j'aimerais que vous ne disiez à personne ce que vous verrez dans la boîte avant que chacun n'ait pu découvrir son contenu.
- Demander ensuite aux enfants de raconter ce qu'ils ont vu dans la « boîte magique ».
- Faire exprimer aux enfants pourquoi chacun d'entre eux est une personne très formidable. « Qu'est-ce qui fait que je suis formidable ? »

## La pierre précieuse

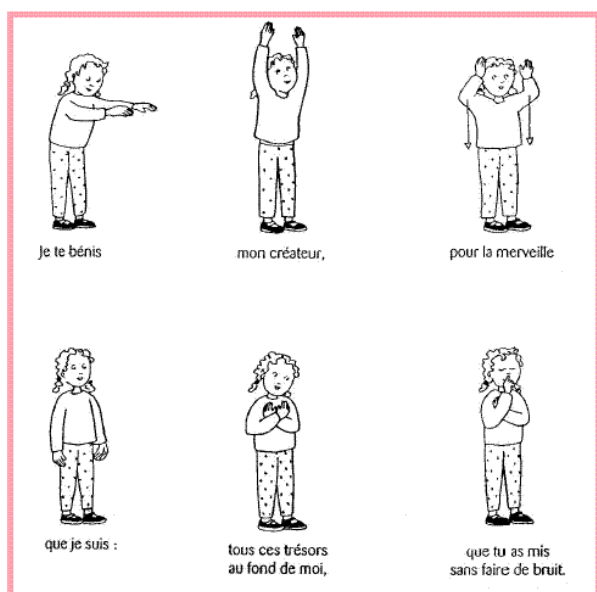


Chaque élève reçoit la reproduction de cette pierre précieuse. Pour chaque facette, il écrit une phrase qui commencera par : « Je suis ... »  
Ces phrases décriront une de ses forces, un talent, ...tout ce qui fait qu'il est une créature si merveilleuse. Il n'est pas indispensable de faire une mise en commun, l'importance réside dans l'encouragement personnel et la reconnaissance de soi.

## 5. Exploiter d'autres supports



Avec votre classe, choisissez un escalier de l'école à décorer sur le thème « Je suis une créature merveilleuse. » Les messages délivrés auront pour but de rappeler à chaque utilisateur quelle pierre précieuse il est.  
NB : Pour le fondamental, les phrases pourraient être construites pour donner suite aux réflexions émises lors de l'animation « La boîte magique ».



### Citations:

SOYEZ  
Vous-même

Les autres  
sont déjà pris

Oscar WILDE



Avoir la foi,  
c'est monter tout l'escalier quand on ne voit pas  
tout l'escalier. (Martin Luther King)

Prière mimée : Je te bénis mon créateur, d'après



le Psaume 138 (139)





Fabio Rieti

- Ohé
- Ça vient de là-haut ! Les bras en croix, je m'appelle.
- C'est tellement beau, Viens voir comme la vie est belle !
- Je lève les yeux, le vertige me cueille... Mais comment ai-je fait pour grimper toutes ces marches ?
- Une marche après l'autre pardi !
- C'est le chemin de la vie, et c'est toi là-haut !

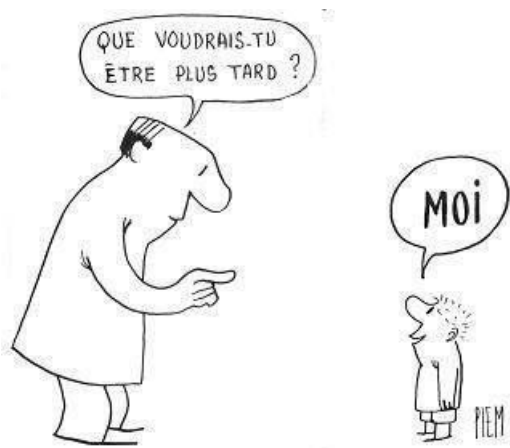
Voici quelques liens de vidéos, où sont illustrés différents aspects d'une bienveillance XXL envers soi : Notre estime, notre courage et dépassement, la persévérance, volonté et motivation, confiance en soi.

Soar : <https://www.youtube.com/watch?v=UUIaseGrkLc>

Lentille : [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=FIED\\_xhyPPE](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=FIED_xhyPPE)

La grenouille sourde : <https://www.youtube.com/watch?v=BLUZfn3X5Aw>

Totem : <https://www.youtube.com/watch?v=cYVDeziDGE0>



Crois en toi qui es fait de magnifiques graines de joie et de talents et ensemble nous allons les arroser, les cueillir et en offrir un magnifique bouquet à la Terre entière. Cela prendra sans doute du temps et réclamera patience et exigence mais priver les autres et toi-même de tes richesses, c'est comme priver le monde de ses plus beaux paysages. »

**Ostiane Mathon**