

DIALOGUES AUTONOMIE

EXTRAIT

Utilisé avec l'autorisation de monsieur Sébastien Yergeau

Document complet à la Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

ISBN : 978-2-9822201-1-9

Guide d'animation
de dialogues philosophiques

15-20 ans

Sous la direction de
Sébastien Yergeau, Nadia Beaudry et Aline Baron

Fondation

Lise & Giuseppe Racanelli

Fondation



© 2024

Dialogues – Autonomie

Création de contenu

Aline Baron, conseillère au développement, SEVE

Nadia Beaudry, formatrice en philosophie pour enfants, conseillère en pratique de l'attention

Lynda Champagne, professeure de philosophie au collégial

Jean-François Marçal, professeur de philosophie au collégial

Sébastien Yergeau, enseignant de philosophie École secondaire les Etchemins

Direction de contenu

Sébastien Yergeau, directeur pédagogique SEVE

Conseillères en pratique de l'attention

Hélène Parent, formatrice en pratique de l'attention

Isabelle Plante, psychiatre pour enfants et adolescents

Coordination de contenu

Aline Baron, conseillère au développement, SEVE

Mise en page et graphisme

Laurence Fillion

Révision linguistique

Bla bla rédaction

Direction générale SEVE

Marie-Claude Collet

ISBN : 978-2-9822201-7-1

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024.

Les Dialogues, programme implanté au Centre de réadaptation pour les jeunes en difficultés d'adaptation, est une initiative de SEVE Formation Canada, en collaboration avec le CISSS de Laval et l'Université de Sherbrooke, grâce au généreux soutien de la Fondation Lise et Giuseppe Racanelli, de la Fondation Cité de la Santé et du Fonds du Grand Mouvement Desjardins.



Les pratiques de l'attention

Les pratiques de l'attention sont essentiellement des moments d'arrêt afin de prendre conscience de ce qui est ici et maintenant. Elles permettent de ressentir et de reconnaître ses émotions, ses sentiments et ses pensées afin de pouvoir, éventuellement, les apprivoiser et développer des outils favorisant l'autodétermination.



Les pratiques de l'attention suivantes sont divisées en trois étapes. La première, l'introduction, est la même pour toutes les pratiques. La deuxième étape, identifiée par un titre, propose des pratiques qui utilisent différentes techniques. La troisième, le retour, est aussi la même pour toutes les pratiques. Bien entendu, chacune de ces étapes peut être modifiée ou bonifiée en fonction du contexte de la pratique (âge et expérience des jeunes, durée, moment de la journée, etc.). La combinaison de ces trois étapes forme des pratiques de l'attention narrées faciles d'utilisation.

PREMIÈRE ÉTAPE

Introduction

Nous allons prendre quelques minutes pour faire une pratique de l'attention ensemble. Ça te permettra de regarder à l'intérieur de toi. Tu peux t'installer sur ta chaise, les mains sur les genoux. Tu peux garder les yeux ouverts ou fermés. L'important est que tu sois à l'aise. Si tu gardes les yeux ouverts, assure-toi de ne pas regarder les autres pour ne pas les déranger ou les rendre mal à l'aise. Si tu préfères ne pas faire la pratique de l'attention, garde le silence pour ne pas déranger les autres qui désirent la faire.

DEUXIÈME ÉTAPE

Pratiques de l'attention



LE SOUFFLE

Prends trois grandes respirations. Porte ton attention sur le chemin que fait l'air quand tu inspires, puis quand tu expires. À quel endroit dans ton corps sens-tu le plus l'air de ton souffle? Remarque ce que tu sens quand tu suis le chemin de l'air qui entre et qui ressort. Fais cela plusieurs fois, autant de fois que tu veux.



LA LAMPE DE POCHE

Prends trois grandes respirations. Imagine que tu as une lampe de poche imaginaire pour t'aider à explorer tout ton corps. Avec ta lampe de poche, observe ce qui se passe dans tes pieds. Quelle sensation as-tu? Tu peux remonter la lampe de poche le long de tes jambes, jusqu'à tes genoux, jusqu'à tes cuisses. Comment ça va dans tes jambes? Remonte jusqu'à ta taille et à ton ventre. Ressens-tu la même chose? Maintenant, explore ton dos, tes épaules, tout le haut du corps. Qu'est-ce que tu remarques ici? Toujours avec ta lampe de poche imaginaire, éclaire doucement tes épaules, tes coudes, tes mains jusqu'au bout des doigts. Quelles sont les sensations dans les bras? Enfin, on va aller voir le cou, le visage, toute la tête. Qu'est-ce qu'on remarque dans la tête? Tu peux maintenant éteindre la lampe de poche, mais tu peux la rallumer quand tu veux.





L'ANCRAGE PAR LA RESPIRATION

Remarque ta respiration naturelle, sans rien forcer. Est-ce que tu sens la respiration dans ton corps? Peut-être que tu remarques la chaleur de l'air dans ton nez... ou des mouvements dans ton ventre... ou d'autres sensations dans ton corps... Peut-être aussi que tu ne ressens rien de spécial. Je t'invite à choisir un endroit, n'importe lequel dans ton corps, où tu vas observer ta respiration aujourd'hui. Cet endroit, on va l'appeler l'ancrage. Pour quelques secondes, tu peux remarquer ce que fait la respiration à cet endroit de ton corps. Si d'autres pensées arrivent dans ta tête, c'est normal. Ramène doucement ton attention sur ton ancrage.



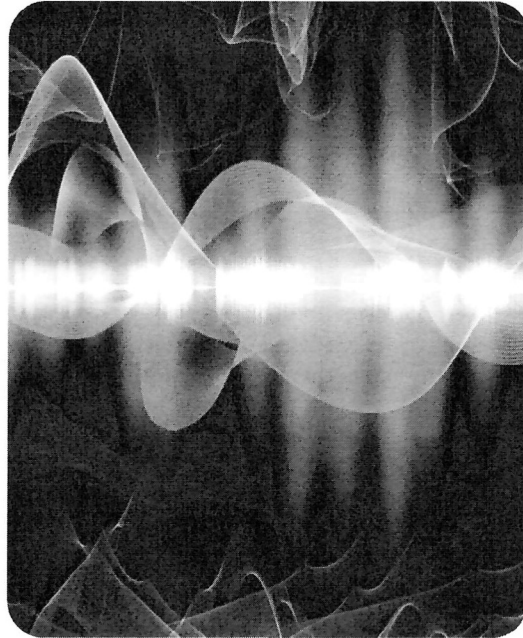
LES GRIMACES

Prends trois grandes respirations, puis fais une grimace. En inspirant, maintiens la grimace pendant quelques secondes. Puis, relâche ton visage. Tu peux essayer toutes sortes de grimaces (la baboune, le visage tout plissé, les joues gonflées, un visage super souriant, etc.). Entre chaque grimace, prends le temps d'observer les sensations sur ton visage. Tu peux faire cet exercice aussi longtemps que tu veux.



LES SONS

Prends trois grandes respirations, puis écoute les sons autour de toi. Observe-les, si possible sans chercher à savoir d'où ça vient, sans vouloir les changer... Comment sont les sons que tu entends? Forts ou doux? Proches ou lointains? Agréables ou désagréables? Peut-être qu'il y a du silence aussi. Peu importe ce qu'on entend, on le remarque, sans chercher à rien changer. Pendant les prochaines secondes, tu peux observer les sons ou les silences par toi-même.



LA MÉTÉO INTÉRIEURE

Prends trois grandes respirations, puis observe ton état intérieur comme si tu regardais par une fenêtre. Quelle météo fait-il en ce moment dans ton corps, dans ton cœur, dans ton esprit? Est-ce nuageux, ensoleillé, orageux, humide, sec, doux, frais? Est-ce qu'il y a du vent ou pas? Quelle est la température? Comment est l'air? Regarde ta météo, sans vouloir la changer, tout en continuant à respirer doucement. Tu peux te regarder par ta fenêtre intérieure quand tu le veux pour constater quelle météo il y a en dedans de toi.





LES MOUVEMENTS AU RALENTI

Prends trois grandes respirations, puis, lentement, commence à tourner ta tête d'un côté, jusqu'au bout, sans forcer. Puis, ramène ta tête au centre. Toujours en respirant, tourne ta tête de l'autre côté sans forcer, doucement. Reviens au centre. Maintenant, encore en portant une attention à ta respiration, lentement, soulève tes deux mains jusqu'au-dessus de ta tête. Tout aussi lentement, laisse tes deux mains redescendre. Maintenant que tu as bougé lentement comme ça, tu peux remarquer ce qui se passe dans ton corps, dans ta tête, ton cou, tes bras, tes épaules, etc.



TROISIÈME ÉTAPE

Retour

Prends le temps de constater comment tu t'es senti.e pendant la pratique. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, simplement comment tu t'es senti.e. Maintenant, quand tu sens que tout ton corps est prêt, tu peux bouger lentement. (Possibilité de prendre une dernière respiration plus lente, puis d'ouvrir les yeux si on les avait fermés et de revenir avec le groupe.) Tu peux refaire cette pratique en solo quand tu veux et autant de fois que tu le désires.

Consentement et relations de pouvoir

55-60 minutes



Réfléchir au consentement et aux relations de pouvoir



Avoir des considérations éthiques



Écouter



Phase d'accueil

5-10 minutes

Inviter les jeunes à répondre tour à tour à la question suivante :

- Si tu étais un superhéros ou une superhéroïne, qui choisirais-tu? Pourquoi?

Pratique de l'attention suggérée : **l'ancrage par la respiration**



Phase d'activation

Lumière rouge, lumière verte

10 minutes

Un ensemble de cartons rouge et vert par jeune

Stop! Je dois donner mon consentement... ou non!

Distribuer à chaque jeune un ensemble de cartons et indiquer comment les utiliser.

Lever le carton rouge (*Stop!*) si c'est important de donner son consentement, lever le carton vert (*Go!*) si ce n'est pas important. Tu peux changer d'idée en cours de route.

- Mélodie aimerait commencer à t'appeler son ami.e.
- Loïc te considère comme sa blonde.
- Tu es un enfant de 3 ans et tu veux manger des feuilles mortes qui sont par terre, mais les adultes autour de toi veulent t'en empêcher.
- Tu as 12 ans et il faut que tu participes aux tâches ménagères.
- Le gouvernement impose un couvre-feu à toute la population dès 20 h.
- Tu travailles dans un restaurant comme serveur, mais on te demande de remplacer le plongeur pour la semaine.
- Tu es intime avec une fille ou un gars et cette personne ne veut pas utiliser de contraceptif.

Animer un retour en plénière.

- Qu'est-ce que ça veut dire, pour toi, donner ton consentement?
- Quand est-ce que c'est important? pas important?



Phase d'exploration

Oui ou non, on bouge!

30 minutes

Séparer le local en deux : oui et non. Inviter ensuite les jeunes à se déplacer dans l'espace en fonction de leur réponse (oui ou non) aux énoncés suivants.

Les inviter à donner des exemples, des raisons et/ou à dire si c'est vrai ou non dans tous les contextes.

Pour qu'il y ait consentement, est-ce qu'il faut...

- ... dire clairement qu'on était d'accord?
- ... être dans un rapport d'autorité?
- ... être dans une relation d'égalité?
- ... connaître toute la vérité?
- ... que ma vie soit en jeu?
- ... que la vie d'une autre personne soit en jeu?
- ... qu'il y ait de la manipulation?
- ... avoir la possibilité de changer d'idée en cours de route?
- ... que ça concerne les relations sexuelles?
- ... faire confiance à l'autre?



Phase d'intégration

T'en penses quoi?

10 minutes

Matériel créatif, papier, crayons et feutres

Faire un retour en groupe sur les habiletés de l'atelier.

- Est-ce qu'on a fait preuve d'écoute les uns envers les autres?
- Est-ce qu'on a eu des considérations éthiques?
- Est-ce que cela nous a permis de réfléchir ensemble? Pourquoi?

Proposer aux jeunes de dessiner ou d'écrire individuellement au sujet de la question suivante :

- Pour moi, qu'est-ce que le consentement?

Inviter ensuite les jeunes à présenter aux autres leur dessin ou leur rédaction.

Carte de questionnement : Consentement et relations de pouvoir

Questions générales d'animation



- C'est quoi pour vous le consentement?
- Y a-t-il un lien entre le consentement et le respect? l'amour? l'amitié? le bonheur? le courage? et le pouvoir? etc.
- Quelqu'un aimerait ajouter une idée au sujet du consentement?
- Quel lien fais-tu entre cet exemple et le consentement? les relations de pouvoir?
- Pourquoi le consentement est important/pas important?

Questions de compréhension



- C'est quoi, un véritable consentement? Et l'inverse?
- C'est quoi, donner son consentement? Comment ça peut se faire? Peut-il y avoir plusieurs manières d'exprimer son consentement ou doit-il y avoir seulement une seule manière?
- Y aurait-il d'autres façons de concevoir le consentement ?
- Quand est-ce que l'absence de consentement peut poser problème?
- Qu'est-ce qu'une relation de pouvoir?

Questions de justification



- Comment reconnaître lorsqu'il y a un abus de pouvoir? Avez-vous des exemples? des contre-exemples? Quels critères utilise-t-on?
- Le consentement est-il nécessaire partout? Pourquoi?
- Est-ce qu'on peut se passer du consentement de quelqu'un qui est en danger? peut mettre les autres en danger? a besoin d'aide? etc. Pourquoi? Quelles peuvent être les conséquences de notre décision?

Questions sur les habiletés de pensée



- Est-ce qu'on présuppose que donner son consentement, c'est temporaire? pour toujours? inutile? utile? dangereux? inoffensif? etc.
- Si mon consentement est/n'est pas respecté, quelles peuvent être les causes? les conséquences?
- Si je donne mon consentement, cela implique-t-il que l'autre a une obligation envers moi? que j'ai une obligation envers l'autre? Pourquoi?
- Y a-t-il différentes sortes de consentement? Si oui, lesquelles? Si non, pourquoi?

Questions philosophiques



- Y a-t-il des relations de pouvoir qui sont belles? laides? bonnes? mauvaises? acceptables? inacceptables? nécessaires? utiles? inutiles? etc. Comment fait-on pour le savoir?
- Est-ce que c'est correct de donner son consentement pour quelque chose qui va à l'encontre de nos valeurs? Pourquoi?
- Est-ce que c'est correct de donner son consentement pour quelque chose qui nous fait du mal (nous fait violence)? Pourquoi?
- Les relations de pouvoir sont-elles inévitables?

Questions métacognitives



- Est-ce que ce qu'on dit est vrai dans tous les contextes (relations intimes, relations de pouvoir, médical, etc.)?
- Y a-t-il autre chose que nous devrions considérer au sujet du consentement? des relations de pouvoir?
- Comment avons-nous fait pour arriver à la conclusion que le consentement est toujours/jamais/parfois important? Nous sommes-nous demandé l'inverse?
- Et si nous n'avions pas à donner notre consentement dans cette situation, comment ça serait?

Réseau de questions

Ajoutez autant de
« Pourquoi? » que
vous voulez!

