

TROUSSE « *Le jardin intérieur* »

FICHES PÉDAGOGIQUES

... POUR ÉDUQUER À L'INTÉRIORITÉ.

Première fiche : Définitions de l'intériorité

Avant toute intervention auprès des jeunes, il est nécessaire de définir ce que nous entendons par « intériorité ». Qu'est-ce au juste ? Voici quelques réponses possibles :

- 1- **L'intériorité** est l'éveil de la conscience où le jeune apprend à se connaître et à trouver un sens à sa vie. Pour cela, il explore son monde intérieur qui lui est propre : ses sentiments, ses émotions, ses idées, ses convictions et ses actes. Puis, il entre en dialogue avec lui-même et s'accorde des temps de silence. Progressivement, il prend conscience de lui et des autres.
- 2- **S'intérioriser**, c'est faire silence, faire le vide pour relire les événements de sa vie et en dégager le sens, la portée. C'est aussi réfléchir sur les valeurs fondamentales qui nous habitent et nous façonnent. Pour le croyant, c'est découvrir sa dimension spirituelle et sa relation avec Dieu. L'expérience de la prière suit naturellement le chemin de l'intériorité.
- 3- **Éduquer à l'intériorité**, c'est permettre au jeune de prendre du recul pour mieux s'ouvrir aux autres et, seul avec lui-même, de prendre le temps de se poser les vraies questions sur la vie, sur sa vie.
- 4- **Un temps d'intériorité...** « *C'est apprendre à développer une conscience de soi qui ne confonde pas l'être et l'avoir d'une personne et ses identités sociales. Dans une société de bruit, c'est apprendre à vivre le silence, pour écouter l'autre, pour se recentrer* ». (Chantal Poissant. Article : *Éduquer au sens de l'homme*. chap.6. - Institut Catholique de Paris.)
- 5- **L'intériorité** est un travail sur soi qui est dynamique et porteur d'espérance par une plus grande conscience de soi et des autres.
- 6- **L'intériorité** se traduit souvent par le concept de « vie intérieure ». Voici ce qu'en dit une publication de Religion/Spiritualité chez Arthème Fayard dans « Académie d'éducation et d'études sociales » sous le titre : *La Vie intérieure, une nouvelle demande*.
« *Aujourd'hui, trop de nos contemporains traversent une sérieuse crise d'identité. La recherche de sens obsède l'incroyance contemporaine et le besoin de spiritualité engage certains dans des voies sans issues. Pourtant, chacun n'a-t-il pas en lui un réservoir de lumière, de sagesse ? (...) Une modification du rythme de vie, un meilleur usage du temps, un retour au silence et, pour certains, la prière peuvent rendre les esprits plus clairvoyants, plus disposés à s'accorder, plus créatifs (...) Après y avoir renoncé, ne faut-il pas revenir à l'observation de sa vie intérieure et à ses enseignements ?* »
- 7- Pour certains, **l'intériorité** est « *Ce lieu en soi, ce lieu de repos, ce lieu de paix. Ce lieu où nous pouvons vivre des expériences extraordinaires en nous (...) Nous avons tendance de les rechercher à l'extérieur de nous : dans le divertissement, dans la consommation (...) Ces expériences peuvent se vivre en dedans de nous. Nous avons tous la possibilité de contacter ce lieu de repos et de paix.* » (Christine Liboiron)

- 8- Pour d'autres encore, **s'intérioriser**, c'est avoir une plus grande conscience de ce que nous sommes, de ce que nous vivons, de nos valeurs et de nos capacités.
- 9- Encore mieux formulée, cette définition : « *Dans notre monde en quête d'identité, nous éprouvons la nécessité de nommer les repères de discernements pour ouvrir la voie à l'intériorité. Faire route sur le **chemin de l'intériorité**, c'est entrer dans un processus de descente en soi, c'est faire alliance avec ce qui est unique au centre de soi, c'est tenter d'identifier la valeur fondamentale qui nous habite.* » (Institut de pastorale – Faculté de théologie et des sciences des religions de l'Université de Montréal.)
- 10- L'intériorité, c'est aussi... « *Un **jardin secret** pour se ressourcer, se ré-inspirer, rebondir en confiance, repartir à neuf, pour réenchanter sa vie, retrouver la joie et le goût de vivre, d'aimer, de lutter, d'espérer.* » Jacques Grand'Maison
- 11- **Origine de l'intériorité** : « *On exagère à peine en disant que c'est Saint Augustin qui a introduit l'intériorité de la réflexivité radicale. Il l'a léguée à la tradition philosophique occidentale (...) et pour le croyant, c'est faire un pas vers Dieu* » (Charles Taylor, « Les sources du moi » Éd. Boréal, 1998)

« *L'intériorité est un thème central chez Saint Augustin. (Aron J. Gourevitch) La formule de l'Évêque d'Hippone : « Noli foras ire, in te ipsum redi ; in interiore homine habitat veritas » (Au lieu d'aller au dehors, rentre en toi-même ; c'est au-dedans de l'homme qu'habite la vérité.) Il inaugure une tradition philosophique et épistémologique dont toute l'histoire occidentale portera la trace.* » op. cit.

Et encore...

« *Saint Augustin induit pour le Ve siècle, une doctrine totalement nouvelle et indique un chemin singulier celui qui mène de l'extérieur à l'intérieur et de l'intérieur au supérieur* »

(Étienne Gibson cité par Charles Taylor dans « Les sources du moi »)

« *Avec Saint-Augustin, la vérité n'est plus dans le monde mais à l'intérieur de soi... La question devient celle d'une conscience de soi, d'une liberté et surtout d'un choix personnel. L'individu prend alors son acceptation moderne. « Par sa doctrine de l'immortalité de l'âme et de jugement individuel, le christianisme a sans aucun doute contribué à établir la valeur inestimable de l'individu.* »

(Jean-Claude Guillebaud, « Refondation du monde » Éd. du Seuil 1999 France, p. 295)

« *Ni les historiens, ni les théologiens n'ont de doute sur ce point. L'individu défini comme **personne** acceptée indépendamment de ses qualités et constitué par une décision indépendante de son appartenance sociale et ethnique est une invention du christianisme. (Citation de François Houga) Cela nous invite à être maîtres de nous-mêmes, c'est-à-dire à la fois raisonnable et libre.* »

(Jean-Claude Guillebaud, « Refondation du monde » Éd. du Seuil 1999 France)

Sans être exhaustives, ces propositions peuvent aider chacune et chacun à bien définir l'intériorité.

Deuxième fiche : Le besoin d'intériorité

Un urgent besoin

Que ce soient les parents, les professeurs ou différents intervenants (es), tous reconnaissent le vide intérieur, le mal à l'âme chez de nombreux jeunes. Ce malaise a été également diagnostiqué, confirmé et étudié par des spécialistes de toutes disciplines : philosophes, psycho-éducateurs, écrivains, journalistes, sociologues, théologiens, psychologues, etc. Ainsi, en réponse à ce besoin criant d'intériorité, « *Le jardin intérieur* » offre une ressource UNIQUE et ORIGINAL où chaque jeune peut se prendre en main, s'auto-développer et trouver des éléments de réponse à sa recherche fondamentale sur le plan humain et spirituel soit : sa quête d'identité, sa quête de sens, sa quête de transcendance et sa quête de Dieu.

Des questions présentes

Quelle fille, quel garçon, ne s'interroge pas un jour ou l'autre : « *À quoi sert tout ce que je fais? Pourquoi me forcerais-je, puisque ça ne donnera rien au bout du compte? Quel est le sens de ma chienne de vie? Pourquoi cela m'arrive à moi ?* » Tout être humain, croyant ou non croyant, cherche à tirer des leçons de la vie, à apprendre à mieux se connaître, à être bien dans sa peau, à développer l'estime de soi et à mettre en valeur son potentiel. Plusieurs se posent des questions existentielles que Bergson formulait ainsi : « *Qui sommes-nous? Que faisons-nous ici? D'où venons-nous? Où allons-nous ?* » Quel jeune, en effet, ne souhaite pas vivre au niveau de la profondeur de son être, c'est-à-dire, de ce qu'il y a de meilleur en lui? La démarche d'intériorité favorise le questionnement chez le jeune et l'accompagne en lui offrant un lieu de prise de parole et de libre pensée.

L'importance du « jardin secret »

Notre tâche d'éducation, nous oblige à être attentifs aux besoins des jeunes : besoin d'aimer et d'être aimé, besoin de sécurité, besoin de liberté, et beaucoup d'autres. L'apprentissage de l'amour, de la confiance, de la liberté, est souvent difficile. Par exemple, combien de jeunes pour ne pas perdre l'amour et la reconnaissance des autres vont sacrifier leur liberté?

Faut-il rappeler la réflexion d'un jeune médaillé olympique, Jean-Luc Brassard, qui affirmait :

« On a caché le bon Dieu dans un endroit où les hommes n'iront certainement pas le chercher, c'est-à-dire, au-dedans d'eux-mêmes. » Et il ajoutait : *« Tous et chacun, nous avons besoin d'une spiritualité mais nous avons de la difficulté à en parler. Nous ressentons une certaine gêne à le faire, de peur de passer pour des fous ».*

En effet, dans un monde de surconsommation, de vitesse et d'agitation, quel jeune n'aspire pas de temps à autre à s'arrêter, à se ressourcer, à faire une pause, quoi! Les parents comme les professionnels de l'éducation peuvent observer ce besoin chez ces jeunes qui vivent souvent à l'extérieur d'eux-mêmes dans une spirale d'activités qui les empêchent de construire leur personnalité profonde. Celle-ci risque ainsi de s'étioler, de s'atrophier dans le superficiel.

Comme il avait raison, celui qui a déjà dit : *« Le monde, à fortiori la jeunesse, a plus que jamais besoin d'intériorité. Tous les instants de la vie humaine semblent être désormais remplis par la recherche du rendement, par le divertissement, par le bruit des médias. Mais l'être humain a aussi besoin de silence prolongé, de contemplation gratuite, de relations personnalisées. »* Jean-Paul II

Troisième fiche : Citations sur l'intériorité

Le chemin de l'intériorité a été expérimenté par des gens croyants et incroyants de tous âges, de toutes conditions et de toutes professions : étudiants, parents, éducateurs, animateurs, chercheurs, sportifs, journalistes, gens d'affaire, psychologues, théologiens, philosophes, sociologues, anthropologues, artistes, écrivains, ingénieurs, explorateurs, etc.

« Tous les êtres humains sont de grands spirituels. On a tous un petit jardin en soi, mais il y a plein de gens qui ne le visitent pas. C'est une question de choix. »

Bernard Voyer, explorateur

« Une vie intérieure s'élabore pas à pas. »

Roger Schütz, fondateur de Taizé

« Le grand appel de vie, c'est un appel à l'intériorité. »

Jacques Gauthier, écrivain, père de famille

« La spiritualité, c'est être en harmonie avec soi-même et avec la nature. Je rappelle souvent aux jeunes que je rencontre l'importance de trouver leur voie. »

Jean-Luc Brassard, médaillé olympique.

« L'âme a besoin de nourriture intérieure... Dans ma quête spirituelle, je me suis beaucoup intéressée au bouddhisme zen et cela m'a permis une réconciliation avec ma foi chrétienne... J'ai compris à quel point je m'étais éloignée de moi, comment mon âme ressemblait à un enfant abandonné. Ainsi, la découverte du monde intérieur fut comme le point de départ d'une nouvelle vie. »

Agnès Grossman, chef d'orchestre

« Sans intériorité, l'âme s'essouffle, s'étouffe. La vie intérieure n'est pas un luxe, mais au contraire la base du développement de la personne. »

Dr. Yves Prigent, neuropsychiatre

« La pratique de la méditation demande un entraînement continu et diligent. Nous devons pratiquer à chaque instant et retourner sans cesse à l'intérieur de nous-mêmes pour y retrouver notre vraie nature. »

Chan Huy, ingénieur, membre de la Société bouddhique

« La recherche de sens est le début de la voie spirituelle. C'est un acte d'intériorisation. Être en quête de sens, c'est éveiller la vie spirituelle en nous. Celle-ci est la ressource humaine la plus sûre que nous possédions. »

Suzanne Hamel, psychologue

« Arrête! Où cours-tu?

Le ciel est en toi. Tu ne le trouveras jamais si tu le cherches ailleurs. »

A. Silesius

« Dans le monde où nous sommes, on ne se soucie guère de regarder au-dedans. La vie intérieure? Bof! »

Paul Longpré, écrivain-journaliste

« Il faut porter en soi une musique qui fait danser la vie. Cette musique, c'est celle de l'âme, de la foi en la vie, en les autres et en nos propres capacités. »

L'honorable Lise Thibault, lieutenant-gouverneur du Québec

« À l'intérieur de moi, j'appris que manquer à un seul être humain, c'est faire tord au monde entier. »

Gandhi

« Que se fortifie en vous l'être intérieur, que le Christ habite en vos cœurs par la foi et que vous soyez enracinés, fondés dans l'amour. » (Eph. 4,16-17)

Paul de Tarse, apôtre

« Les jeunes manquent de justice, certes, d'amour sûrement, mais encore plus de signification. »

Paul Ricoeur, chercheur

« Connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers et les dieux. »

Maxime inscrite à l'entrée du Temple d'Apollon à Delphes

« J'ai toujours le sentiment que l'habileté à s'entendre, se voir, se comprendre soi-même – à nous comprendre nous-mêmes - est une manifestation de la conscience sociale. »

John Saul

« Aimer, c'est être habité... quand nous descendons dans nos profondeurs, il est normal que nous découvriions une forme de présence. »

Bernard Ugeux, chercheur, écrivain, théologien

« Deviens ce que tu es. »

Hegel, philosophe

« Rien n'est profane à qui sait voir. »

Pierre Teilhard de Chardin, théologien, anthropologue, philosophe

« N'écoute plus avec les oreilles mais avec le cœur. »

Confucius

« Une vie qui n'aurait pas d'espace d'intériorité serait une vie mutilée. »

Bertrand Révillon, professeur

« À l'intérieur de soi, il y a une source intarissable de compétence et de compassion sur laquelle on peut vraiment compter en tout temps. »

Suzanne Hamel, psychologue

« Pourquoi chercher au loin les sept merveilles du monde, alors qu'elles sont en moi? »

Jacques Gauthier, écrivain, père de famille

« J'ai du mal à me mettre en silence, à le supporter, même pour le travail scolaire. Par la démarche d'intériorité, j'ai appris à me calmer, à lâcher prise, à approfondir une question. »

Alexandre, étudiant

Quatrième fiche : La clientèle visée

Avec la TROUSSE du « *jardin intérieur* », les intervenants, les intervenantes ont des outils POUR ÉDUCER À L'INTÉRIORITÉ LES JEUNES DU XXI^e SIÈCLE...

*Des jeunes débordant d'énergie, assoiffés de spiritualité,
fascinés par l'informatique,
en mal d'être mais aspirant au bonheur,
qui en ont assez du superficiel et recherchent l'essentiel,
enfin, qui savent faire des choix et s'engager.
Plongés dans une société matérialiste de surconsommation, ces jeunes veulent être respectés pour ce qu'ils sont et mettre en valeur leurs talents.*

Les professionnels de l'éducation pourront donc rejoindre cette jeunesse ...

- où il y a un des taux le plus élevé de suicide
- où il y a un pourcentage inquiétant de décrochage scolaire
- où il y a la menace constante et souvent vécue des MTS
- où il y a un nombre important de victimes de l'alcoolisme, des drogues
- où il y a une ignorance, un analphabétisme spirituel de plus en plus profond
- où plusieurs adhèrent à des sectes pour combler un vide intérieur
- où il y a un manque d'estime de soi
- où les valeurs sont souvent confuses
- où il y a l'adhésion à des gangs comme substitut aux familles éclatées
- où il y a un manque de figures significatives d'adultes

À l'aide du **parcours d'intériorité**, les jeunes pourront...

- développer leur estime de soi, leur confiance en soi
- vivre en harmonie avec la nature et leur entourage
- mieux s'accepter avec leurs forces et leurs limites
- se découvrir des compétences et une liberté positive
- être incités à l'esprit de service
- s'intéresser à la formation de leur conscience sociale
- se sentir compris et mieux comprendre les autres
- connaître, la force du silence et de l'intériorité
- être accompagnés et respectés dans leur cheminement de foi.

À l'origine, la ressource du « *jardin intérieur* » s'adressait aux ados de 15 à 18 ans. L'expérience des quatre dernières années nous a démontré qu'elle pouvait rejoindre des élèves de la fin du primaire de même que des jeunes adultes de 18 à 30ans... et même plus.

La cinquième fiche : Le parcours d'intériorité

Celle-ci comprend quatre secteurs de recherche :

- *la quête d'identité*
- *la quête de sens*
- *la quête de transcendance*
- *la quête de Dieu.*

0- Le silence

1- La connaissance de soi

2- Les peurs

3- Les qualités et les défauts

4- La source en soi

5- Le mystère _____ - ces cinq items pour **la quête d'identité**

6- Les valeurs

7- Les relations humaines

8- La morale

9- L'humilité

10- Le dépassement de soi

11- Le pardon

12- Le 1^{er} niveau de conscience _____ - ces sept items pour **la quête de sens**

13- Le problème du mal

14- Le sens du sacré

15- L'âme, la vie

16- Le 2^e niveau de conscience _____ - ces quatre items pour **la quête de transcendance**

17- La prière

18- L'antagonisme des religions

19- Le 3^e niveau de conscience _____ - ces trois items pour **la quête de Dieu**

20- Le guide

IMPORTANT: *Dans la DÉCOUVERTE DE L'INTÉRIORITÉ, ces secteurs de recherche sont interdépendants.*

Sixième fiche : Comment utiliser cette ressource du « *Jardin intérieur* » ?

Premiers pas...

Dans un premier temps, les professeurs ou animateurs, animatrices vont **expliquer la notion d'intériorité** aux élèves. À cette fin, ils peuvent consulter le site de la TROUSSE PÉDAGOGIQUE du « *Jardin intérieur* » sur le portail www.grouperavi.org.

À noter que pour faire un premier travail de sensibilisation auprès des jeunes, certains intervenants/intervenantes commandent des affiches géantes (posters) du site, du livre et des dépliants explicatifs du cyberjardin à l'adresse suivante : rolland.poulin@sympatico.ca

Activités possible...

- rencontre pour apprivoiser le silence
- visite d'un monastère
- visite d'une église, synagogue, mosquée
- pèlerinage (Sainte-Anne-de-Beaupré, Saint-Jacques-de-Compostelle, etc.)
- séjour de réflexion à *Champboisé* ou autre lieu de retraite
- organiser une semaine sur le thème de l'intériorité
- écoute des musiques d'intériorité

Présentation aux élèves de la ressource du « *Jardin intérieur* »

Cette ressource multimédia comprend : - le site interactif du cyberjardin Nidraj
- le roman « *Le Jardin de Catherine* »
- le cédérom « *D'un jardin à l'autre* »
- le portail « *Actualités sur la Vie intérieure* »

Dans cette démarche de la découverte de leur monde intérieur, il est important que les jeunes connaissent l'existence de ces précieux outils et se les approprient. Durant de nombreuses années, ils pourront compter sur ces moyens pour cultiver leur « jardin secret ».

Le site interactif du « *Jardin intérieur* »

Les intervenants/intervenantes pourront se rendre avec leurs élèves au local de l'informatique afin de les initier au site interactif *Nidraj* : www.nidraj.ca

- en étudiant la page INSTRUCTIONS (Si vous avez des problèmes techniques, il y a un endroit sur cette page où vous pouvez consulter le technicien de R.A.V.I.)
- en leur montrant l'interactivité de ce cyberjardin qui fait appel à leur CRÉATIVITÉ
- en explorant certains thèmes en rapport avec la matière de leurs cours
- en ouvrant la fenêtre RÉFÉRENCES (citations, livres et liens suggérés) où il y a une mine de renseignements
- en indiquant aux élèves comment ils peuvent consigner leurs réflexions dans leur « jardin personnel » comme dans un journal intime
- en invitant les élèves qui le désirent à utiliser le cyberaccompagnement (relation d'aide) qui s'effectue dans la plus stricte confidentialité grâce à l'utilisation d'un pseudonyme.

Ce site présente 21 thèmes qui concernent la quête d'identité, la quête de sens, à quête de transcendance et, pour les croyants, la quête de Dieu. Après cinq ans, des milliers de jeunes du Canada, du Québec, de la France, de la Belgique, de la Suisse, du Maroc, du Sénégal et de nombreux pays ont apprécié ce site et son parcours.

À noter ceci... Il arrive que des élèves aient déjà été initiés au silence, à la réflexion lorsqu'ils étudiaient au primaire. Cela peut grandement faciliter leur démarche intérieure au secondaire. Vous remarquerez que le silence est le premier thème avant d'entrer dans le jardin.

Le roman pédagogique « Le Jardin de Catherine »

Au lieu d'un enseignement didactique sur l'intériorité, ce roman présente cette réalité vécue dans le quotidien des jeunes. Rien de mieux qu'une histoire pour faire saisir la riche et universelle symbolique du « Jardin intérieur ». Les intervenants, les intervenantes peuvent inviter leurs élèves à le lire pour ensuite échanger avec eux sur cette découverte de l'intériorité.

Voici quelques pistes pour une meilleure utilisation de ce roman pédagogique...

Jumelé au site interactif de *Nidraj*, ce livre constitue un outil pédagogique original. Il est plus qu'un récit. Il est une invitation, un parcours, une avancée vers la conscience. Construit à partir d'une consultation auprès des jeunes, il ouvre la voie à l'imagination et à la créativité dans l'exploration de leur espace intérieur. On peut donc utiliser ce roman de différentes façons et dans différents milieux.

« Le Jardin de Catherine » peut servir...

- comme livre de chevet, de réflexion, de méditation
- comme outil d'animation pour un camp de fin de semaine
- comme amorce et matière à réflexion pour un partage de groupe
- comme complément au cours de citoyenneté, d'éthique et de culture religieuse
- comme prolongement de l'enseignement moral et religieux
- en guise de ressource pour une activité d'animation spirituelle et d'engagement
- comme ressource en paroisse ou dans un mouvement
- comme déclencheur pour une rencontre d'intervenants, d'intervenantes auprès des jeunes
- comme instrument pour l'élaboration d'une thématique (21 thèmes proposés)

À conseiller...

- de laisser traîner ce livre sur une table
- d'inviter les jeunes à s'en servir pour prolonger l'approfondissement de sujets
- se s'y référer lors d'échanges ou de cours
- de le remettre en cadeau aux jeunes lors d'un événement spécial
- de le rendre disponible dans toutes les bibliothèques scolaires
- de ne pas oublier que l'auteur peut rencontrer des groupes de jeunes.

Le personnel enseignant se demande parfois s'il est possible **d'utiliser des textes du roman pédagogique et du site** pour développer tel ou tel sujet avec les élèves. Oui, et sans crainte pour les droits d'auteur, en autant qu'ils en indiquent la source.

Pour plus d'informations sur ce livre, voir le mini site sur le portail : www.grouperavi.org

Autre façon de faire...

En prenant un thème chaque mois, chaque trimestre ou en profitant des temps forts de Noël, de Pâques et d'autres fêtes (civiles ou religieuses), des professeurs ou animateurs/animateuses proposent aux jeunes ados d'aller sur le site *Nidraj* pour approfondir certains sujets abordés en classe comme...

- les valeurs : liberté, justice, respect, amour, etc.
- les relations humaines, l'estime de soi
- la conscience morale et sociale
- la diversité des religions
- etc. etc.

Qu'il soit athée, agnostique, chrétien, musulman, juif, bouddhiste, catholique ou d'autres croyances, chaque jeune a en lui un « jardin secret ». Il possède des valeurs; il vit des relations; il a besoin de l'estime de soi; il cherche un sens à sa vie; il est en quête d'identité et, s'il est croyant, il est en quête de Dieu.

En classe, la démarche pédagogique de *Nidraj* permet...

- de se servir des éléments du parcours d'intériorité comme déclencheur d'un travail sur soi
- de constituer éventuellement un soutien à la discussion (échanges entre jeunes)
- de faire assimiler certains points de la matière enseignée.

Faut-il noter, que grâce à cette ressource commune du « *Jardin intérieur* », les jeunes peuvent prolonger et approfondir à la maison, les réflexions faites en classe.

Dans une approche individuelle et personnalisée de l'élève...

Comment percevoir ce besoin d'intériorité chez les jeunes?

Professeurs, animateurs et animatrices, vous avez tous une relation, un lien de CONFIANCE avec certains jeunes. Pour eux, vous êtes des figures significatives d'adultes.

<p>Or, il vous arrive de constater qu'un jeune vit parfois des difficultés : se sente mêlé</p> <ul style="list-style-type: none">- se cherche, se questionne- se sente rejeté- souffre de la complexité des relations humaines- désire combler un vide intérieur- lorgne du côté des sectes- ou simplement veut grandir, aller plus loin et s'épanouir.	<p>La découverte de L'INTÉRIORITÉ pourra lui être bénéfique en l'aidant :</p> <ul style="list-style-type: none">- à mieux se connaître- à faire la lumière en lui- à développer l'estime de soi- à se démêler- à retrouver un sens à sa vie- à obtenir des éléments de réponses à ses questions existentielles- à découvrir la force du spirituel.
--	--

Pour chaque jeune, il s'ensuivra...

- une recherche de sens, de critères, de points de repères dans sa vie
- une sensibilisation à différents contextes
- une capacité d'autocritique
- une ouverture à la diversité
- une expression de sa créativité
- l'unification de sa personnalité
- l'acquisition d'habilités, telles que :
 - la concentration
 - l'introspection
 - l'analyse, l'argumentation
 - la synthèse
 - l'auto-évaluation
 - la méditation, la prière
 - l'empathie, la compassion, etc., etc.

La limite dans les modes d'utilisation de la ressource multimédia du « *Jardin intérieur* » est celle de l'imagination, de l'enthousiasme et de la compétence des professionnels de l'éducation.

« *Une vie intérieure s'élabore pas à pas.* »
Roger Schütz

Commentaires déjà reçus par des utilisateurs de cette ressource

« *Grâce au site et au roman, j'observe que la découverte de l'intériorité constitue, pour le jeune, une façon de briser l'isolement.* »

« *C'est un moyen idéal pour atteindre les jeunes et découvrir l'univers intime des ados.* »

« *Cette ressource, je m'en sers comme préalable ou prolongement à une rencontre, à un cours.* »

« *Dans des situations d'impasse, le cyberjardin de **Nidraj** favorise une reprise du dialogue.* »

« *Cet outil m'aide à rejoindre l'élève autant dans son système de réflexion et dans ses valeurs que dans sa prise de conscience de son bien-être globale.* »

Septième fiche : Questions – réponses

Q- En se voyant convier à une démarche d'introspection, les jeunes ne pourront-ils pas se demander : « *Qu'est-ce que l'intériorité?* »

R- Même s'il peut y avoir autant de visions différentes qu'il y a de jeunes, il n'en demeure pas moins que tous sont traversés par des sentiments, des pensées, des perceptions et des sensations qui résonnent au plus profond de leur être, même si, dans le monde où ils sont, ils ne se soucient guère de regarder au-dedans.

Oui, certains disent : « La vie intérieure? Bof! » Néanmoins, plusieurs jeunes sont convaincus qu'une démarche d'intériorité a des répercussions sur leur état physique, affectif et intellectuel. Sans le formuler ainsi, il y en a qui croient à la primauté du spirituel sur la matière et ce, malgré le fait que dans une société ultra-matérialiste, la vie intérieure soit devenue suspecte. Chez nombre de jeunes filles et de jeunes garçons, l'intériorité est présente à l'état latent et ne demande qu'à être activée. Pour eux comme pour elles, il est important de la découvrir et de se fier à leur centre intérieur à la fois unificateur et créatif. C'est la voie privilégiée de la ressource multimédia « *Le jardin intérieur* ».

Q- Qu'est-ce qu'un parcours d'intériorité apporte aux jeunes? À quoi cela va leur servir?

R- Tous nous savons que les jeunes s'interrogent :

« À quoi sert tout ce que je fais? »

« Pourquoi me forcerais-je, puisque ça ne donnera rien au bout du compte? »

« Quel est le sens de ma chienne de vie? »

« Pourquoi cela m'arrive à moi? »

Oui, les jeunes cherchent à tirer des leçons de la vie, à apprendre à mieux se connaître, à être bien dans leur peau, à développer leur estime de soi et à mettre en valeur leur potentiel. Or, justement, dans leur travail sur eux-mêmes, ces jeunes deviennent de plus en plus auteurs de leur vie. Ils entrent dans les choses plutôt que de les subir. Ils ne vivent plus comme des robots sur le pilote automatique. Le site *Nidraj* les accompagne et les aide à vivre au niveau de leur vrai moi en émergence, c'est-à-dire, de ce qu'il y a de meilleur en eux. N'est-ce pas là ce qu'ils souhaitent le plus?

Q- Pour fondamentale qu'elle soit, la découverte de l'intériorité n'engendre-t-elle pas un repli sur soi?

R- Certes, si elle n'est pas authentique, il y a un risque de repli, de frilosité. Pour palier à ce dérapage, le parcours du « *Jardin intérieur* » s'inscrit dans deux réalités incontournables : l'amour et la beauté.

« L'amour s'apprend par l'amour reçu d'abord qui, le premier, donne le goût de vivre en donnant sens à l'existence », nous dit Paul de Konick.

« La beauté, est plus importante, la beauté est plus utile que le pain » affirmait Dostoïewski.

D'ailleurs, affronter en toute sérénité les contrariétés du quotidien, garder son sang froid en période de stress, adopter une tournure d'esprit positive, aborder la vie avec enthousiasme, tel

n'est-il pas le désir de beaucoup jeunes? C'est pourquoi, quand la démarche d'intériorité mise sur l'immense force qu'il y a en eux, nous sommes bien loin du repli sur soi.

Q- Les jeunes d'aujourd'hui ne sont-ils pas réfractaires à l'introspection?

R- Tout ce qui exige un effort peut faire peur d'où l'importance du rôle des adultes. Devant un travail sur soi, une fille ou un garçon peut développer des mécanismes de défense. Maslow en a identifié deux :

Le premier, la désacralisation, consiste dans l'appauvrissement de la vie par le refus de traiter toute chose en profondeur.

Le second, le complexe de Jonas, consiste à refuser de vivre à partir de son intériorité profonde...

Ça peut être par ce que c'est difficile.

Ça peut être que cette démarche exige un effort soutenu et qu'on n'a pas le goût de la faire.

Enfin, ça peut être parce qu'on ne sait pas comment faire.

Or, précisément, aux jeunes en quête de sens et d'absolu, le « *Jardin intérieur* » (site et roman) propose une façon d'explorer son intériorité et en facilite l'accès. Ça ne fait pas la manchette des médias. Il faut alors se rappeler deux vieux dictons :

« *Le bruit ne fait pas de bien; le bien ne fait pas de bruit.* »

« *Un arbre qui s'abat fait plus de bruit qu'une forêt qui pousse.* »

Q- De nos jours, les jeunes ne chercheront-ils pas plutôt du côté des sciences pour obtenir des réponses?

R- Peut-être... « *Aucune époque, il est vrai, n'a accumulé des connaissances aussi nombreuses que la nôtre. Aucune époque n'a réussi à rendre ce savoir aussi aisément accessible... mais, également, aucune époque n'a moins su ce qu'est l'être humain.* »
Martin Heidegger.

En effet, jamais, dans l'histoire telle que nous la connaissons, l'être humain n'a été autant qu'aujourd'hui un problème pour lui-même. La découverte de l'intériorité rejoint la maxime inscrite à l'entrée du Temple d'Apollon à Delphes :

« *Connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers et les dieux.* »

Les jeunes ne sont pas dupes. Ils ont tôt fait de se rendre compte que les différentes disciplines scientifiques - si méritoires soient-elles - ne peuvent répondre à leur quête d'identité, à leur quête de sens, à leur quête de transcendance et à leur quête de Dieu.

Huitième fiche : La relation d'aide

* * * La ressource du *Jardin intérieur* offre aux jeunes le cyberaccompagnement EN PARLER sur le site interactif de *Nidraj*.

1- La relation d'aide du Groupe R.A.V.I. consiste à accompagner les jeunes qui le désirent dans leur démarche d'intériorité.

De nombreux spécialistes en ce domaine ont publié d'intéressants ouvrages. Je vais me limiter à l'un d'eux, la psychothérapeute Colette PORTELANCE, dans son livre : *Relation d'aide et amour de soi*, (éd. du Cram, Montréal 1998). Cette femme est titulaire d'une maîtrise de l'Université de Montréal et d'un doctorat de l'Université de Paris en cette matière. Elle affirme d'entrée de jeu :

« En faisant le tour du sujet, pendant plusieurs années, je me suis rendu compte que le travail de relation d'aide n'était pas seulement l'apanage des psychologues et des psychothérapeutes de différentes orientations, mais qu'il demeurerait ouvert à toute relation dans laquelle l'un des protagonistes apportait à l'autre une aide particulière (...) Plusieurs personnes prétendent – et avec raison – qu'elles « font de la relation d'aide ». Ainsi, l'infirmière qui porte une attention personnelle aux problèmes des malades fait de la relation d'aide. De même, l'enseignant qui s'intéresse aux difficultés affectives de ses élèves leur offre aussi une aide précieuse. Le père qui soutient son fils dans ses difficultés d'apprentissage lui procure un support psychologique important. Et que dire de toutes les personnes qui accomplissent un travail d'écoute bénévole auprès des malheureux! Toutes ces personnes interviennent, dans le cadre de leur rôle, dans le but légitime d'aider les autres. » (Page 10)

2- Caractéristiques de cette relation d'aide :

Première caractéristique : Dans leur intervention, les accompagnateurs, les accompagnatrices assumeront d'abord UN SERVICE D'ÉCOUTE. De la qualité de leur écoute dépend la qualité de leur relation d'aide.

Deuxième caractéristique : L'intervention du Groupe R.A.V.I. vise également à apporter UN SUPPORT aux jeunes pour faciliter l'exploration de leur monde intérieur : encouragement, attitude positive, MOTIVATION. Bref, les écouter, leur proposer de pistes de réflexion et les assister afin qu'ils persévèrent dans leur démarche.

Troisième caractéristique : Les accompagnateurs, les accompagnatrices mettront à la disposition des jeunes leurs CONNAISSANCES d'abord sur les possibilités du site *Nidraj* et **ensuite**, sur tous les thèmes, les sujets abordés concernant la quête d'identité, la quête de sens, la quête de transcendance et la quête de Dieu

Quatrième caractéristique : Sans entrer dans la grande diversité des écoles de pensée sur la relation d'aide, les aidants du Groupe R.A.V.I. miseront sur l'ACCUEIL de chaque jeune. Ceci pour dire que leur intervention sera **non-directive**. Cela signifie faire confiance au jeune, en sa capacité de prise en charge et en sa créativité... tout en tenant compte de son âge, de sa culture et de son histoire de vie.

Cet accompagnement constitue un moyen privilégié pour favoriser la croissance du jeune en l'incitant à voir clair, à faire la vérité en lui-même et à solidifier son estime de soi... **car il n'est pas seul.** S'il le désire, il peut compter sur une personne ressource.

La **cinquième caractéristique**, qui n'est pas la moindre, c'est l'AMOUR des jeunes. Même si cela peut paraître une évidence, il est impossible de ne pas mentionner cette exigence incontournable d'un travail en relation d'aide. D'ailleurs, les spécialistes en cette matière l'affirment hautement. La psychothérapeute Colette Portelance ne pouvait y échapper :

« Il n'y a pas d'aide efficace et durable sans amour authentique. L'aidant – parent, professeur, éducateur, médecin, animateur, psychothérapeute ou autre – qui n'est pas habité par un profond amour de lui-même, de l'être humain et de son travail ne fait, à mon avis, qu'un travail de technicien, de routine. » (Page 35)

Grâce à cet amour, l'acceptation inconditionnelle des jeunes sera possible.

L'aidant du Groupe R.A.V.I. n'est pas neutre. Il croit en l'être humain, il croit dans les jeunes et il croit en Dieu. Il n'a pas à cacher ses convictions pour respecter et accueillir les autres. Il sait leur prêter un minimum d'intelligence. Ceux-ci, en effet, sauront faire la part des choses et se situer face à telle ou telle conviction honnêtement et simplement exprimée.

« Je crois maintenant profondément, pour le vivre quotidiennement, qu'il y a en l'homme une force irrationnelle extraordinaire qui n'agit que s'il accepte de lâcher prise à la maîtrise rationnelle et que cette force, que l'on peut appeler amour, énergie ou Dieu selon les croyances, est source de paix, de confiance et d'abandon. C'est une question de foi et, malheureusement pour ceux qui ont besoin de preuves rationnelles, la foi ne naît pas du dogme, de la théorie ou de la science, mais de l'expérience vécue de la présence en soi de cette grandeur qui nous habite et que, paradoxalement, on ne peut atteindre que par un acte d'humilité... » (Page 419)

3- Comment la relation d'aide du Groupe R.A.V.I. peut constituer un apport spécifique et novateur au plan pédagogique?

Dans leur parcours académique, les ados reçoivent une solide formation au plan intellectuel et culturel. Mais, l'être humain est multidimensionnel et c'est là, précisément, qu'intervient la contribution de LA DÉCOUVERTE DE L'INTÉRIORITÉ.

« L'approche multidimensionnelle de l'être humain est source première d'évolution. Exploiter une seule dimension au détriment des autres, c'est créer le déséquilibre intérieur; négliger une dimension, c'est s'amputer d'une partie essentielle de soi-même et nier l'importance de la globalité. L'être humain n'est pas que raison. Il est aussi corps, émotions, images et âme. Une démarche de travail sur soi ne peut pas être complète, à mon avis, sans le développement de la dimension spirituelle au sens d'ouverture sur le symbolisme du divin. » (Page 417)

Les aidants de R.A.V.I. viennent donc accompagner les jeunes dans l'auto-apprentissage de leur vie intérieure. Cette relation d'aide pourra leur permettre d'INTÉGRER DANS LEUR VIE les connaissances apprises dans les différentes matières enseignées. Cette complémentarité représente UN PLUS favorable aux jeunes concernés. Pendant qu'ils vivent leur scolarité, il apparaît essentiel de dire aux ados que...

« *Le grand appel de vie,
c'est un appel à l'intériorité.* »

Jacques Gauthier, père de famille, poète et théologien.

Cette intervention d'accompagnement occupe donc un créneau porteur dans l'éducation des adolescents, des adolescentes. Si tant d'efforts sont consacrés à la qualité dans l'enseignement académique, il s'avère d'un intérêt capital d'offrir aux jeunes des outils facilement accessibles pour la découverte de leur espace intérieur car, même pour eux, ce n'est pas chose facile.

4- La Relation d'Aide pour la Vie Intérieure, c'est être au RENDEZ-VOUS...

Avec qui? Avec tout jeune qui décide de relever le défi de l'AVENTURE PASSIONNANTE de la découverte de son « jardin secret ». Il s'agit donc d'être présent à l'ados qui veut accomplir un travail sur lui-même...

- ... pour grandir (croissance personnelle), pour se sentir bien dans sa peau
- ... pour voir plus clair en lui, pour surmonter sa désespérance (idées suicidaires)
- ... pour écarter ses intentions de décrochage (scolaire ou autres)
- ... pour retrouver l'harmonie sur le plan relationnel
- ... bref, pour être plus heureux.

Une telle intervention est emballante, pleine d'espoir et d'enthousiasme. Comment pourrait-il en être autrement quand on sait qu'on peut « *donner un coup de pouce* » à des jeunes qui décident de se prendre en main et d'avancer dans le chemin de l'autonomie, de la maturité? À noter que cet accompagnement peut avoir des effets positifs et bénéfiques sur le rendement académique des ados.

5- La quête d'identité

À quoi servirait à un jeune de connaître toutes les sciences du monde, s'il n'as pas la connaissance de lui-même? Il passerait à côté de l'essentiel.

« *Préparer des êtres humains à la vie, c'est d'abord et avant tout leur apprendre à se connaître et à s'accepter tels qu'ils sont et c'est ensuite leur apprendre à vivre les relations humaines dans le respect de leur différence et de celle des autres. (...)
C'est la connaissance de soi qui est à la base de toute formation...* » (P. 293)

L'expérience a prouvé que le fait d'aider un jeune à mieux se connaître, à identifier ses peurs, ses qualités, ses défauts, à avoir conscience de sa dignité, à mieux se comprendre... peut l'écarter du désespoir ou d'autres *dérapages* dans sa vie?

6- La quête de sens

Il importe de soutenir, d'épauler, d'éclairer des jeunes qui cherchent une raison de vivre en mettant de l'ordre dans ce qui se passe en eux-mêmes.

« *La recherche de sens est le début de la voie spirituelle.
C'est un acte d'intériorisation. En se posant des questions sur le sens de sa vie ou de la vie en générale, la personne fait automatiquement un arrêt dans l'agitation de ses activités...* » (P. 34)

(HAMEL Suzanne, Ph.D. *Vivre le meilleur en soi*, éd, Stanké, Québec 1999)

Accompagner des jeunes dans la découverte de leurs valeurs, de leur sens moral, de leur estime de soi, de leur niveau de conscience et dans la complexité des relations humaines... c'est les amener à percevoir le sens de la vie, de leur vie.

7- La quête de transcendance

Les jeunes du troisième millénaire se posent, eux aussi, les grandes questions existentielles à l'adolescence : origine de la vie, le sens du sacré, le scandale de la souffrance et de la mort, l'au-delà, la vie après la vie, etc. En cliquant sur EN PARLER de *Nidraj*, ces jeunes auront un lieu où discuter en toute confidentialité. Les accompagnateurs, accompagnatrices de R.A.V.I. sont à leur écoute.

« Comme la recherche de transcendance n'est pas un besoin primaire (ou de survie) ni secondaire (ou psychologique), il faut que la personne mobilise une énergie spéciale pour que ce besoin d'ordre psychospirituel devienne important dans sa vie. Même si le besoin de transcendance est fondamental, en ce sens qu'il émane d'une structure interne innée de l'être humain, Maslow dit qu'il n'est pas nécessaire à la survie, mais qu'il assure la pleine croissance quand il est comblé. »
(Colette Portelance, œuvre déjà citée, page 203)

8- La quête de Dieu

Toute recherche d'intériorité débouche sur un éveil spirituel :

« Être en quête de sens et de transcendance, c'est éveiller la vie spirituelle en soi. » (o.c. p. 167)

Peu importe la croyance ou la non croyance des jeunes, peu importe leur ethnie, les aidants de R.A.V.I. sauront faciliter leur recherche. En osant parler de la conscience, des peurs, de la prière, des différentes religions, des relations humaines, de l'estime de soi, etc., ces aidants accueilleront les interrogations et les aspirations des jeunes et auront le souci de leur apporter un éclairage fondé sur des bases solides en sciences humaines et religieuses dans le respect de leur liberté.

9- En conclusion...

Comme le disait un jeune universitaire, le cyberaccompagnement est un « must », un incontournable dans la découverte de l'intériorité. C'est donc un élément important parmi les outils de la TROUSSE PÉDAGOGIQUE MULTIMÉDIA du « Jardin intérieur ».