

"Ça ne me plaît pas... et je n'ai pas envie!"

## Bye, bye la paresse



### Objectif

Identifier les moments et les comportements pendant lesquels nous développons la paresse. Être conscients des conséquences de notre paresse en nous et en ceux qui sont autour de nous.

## Préparons-nous à la rencontre

POINTS DE REFLEXION POUR  
LES ANIMATEURS  
de Fiorella Sestigiani  
Psychologue

### LA PARESSE, ou le sens de pesanteur physique et mentale

Dans le répertoire des expériences que la vie nous réserve, il existe aussi le sens (le concept) de fatigue ; il est humain et légitime, dans notre quotidien, de penser à nous en épargner un peu. Cependant, quand le fait de penser à économiser notre énergie devient pré-

dominant et nous pousse à une situation d'immobilité, alors s'ouvrent des moments de vie remplis de platitude émotive, de limitation de nos intérêts et d'un faible intérêt pour la vie en général. Certaines situations au quotidien nous semblent des défis qui nous posent le dilemme : attaquer ou fuir ? La paresse renvoie à tous ces comportements de renoncement, de passivité et d'immobilité que souvent nous pouvons reconnaître en nous face aux événements de la vie. Si on cède à la pensée : « Ça ira, je peux le faire demain », on s'expose au risque d'une inactivité croissante qui apporte de l'insatisfaction et une tristesse toujours plus grande, difficile à surmonter.

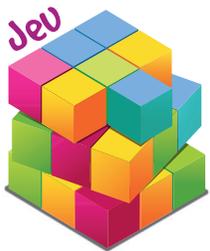
**Un phénomène social**, qui a été mis en évidence ces dernières années, est celui de la 'NEET GÉNÉRATION', c'est-à-dire la génération des jeunes qui ne font pas d'études, qui ne travaillent pas et ne sont pas non plus engagés dans un parcours de formation ; ce phénomène met en évidence un état de paresse envahissant qui amène les jeunes à vivre au jour le jour, sans mûrir de projet

de vie qui corresponde à leurs aspirations et aptitudes personnelles.

**Au quotidien**, face au doute entre nous laisser nous impliquer ou éviter de nous engager dans une activité, il convient de reconnaître le défi et nous lancer dans l'action : nous expérimentons une satisfaction et une sensation de force et de vivacité qui nous apportera le bonheur. Un exercice qui peut nous aider est d'entraîner sa volonté : il est utile et payant de percevoir la fatigue que nous expérimentons – même physique – et en même temps de décider consciemment de ne pas renoncer à nos projets ! Un moyen simple de rester actifs est celui de choisir de s'engager d'abord dans les activités plus difficiles et ensuite dans celles qui sont plus faciles ou relaxantes. Nous pouvons – en substance – nous aider à choisir une vie active et créative : nous expérimentons la satisfaction et le sens de la liberté.

#### Bibliographie de référence

De Beni, M. (2013). Educare. *La sfida e il coraggio*. Roma: Città Nuova.



## Qui me libère de la paresse ?

**OBJECTIF :** Celui qui est touché doit rester immobile, touché par la 'paresse'; il doit attendre qu'un compagnon le libère suivant différentes modalités établies auparavant.

**LIEU :** en plein air.

**NOMBRE DE JOUEURS :** au moins quatre.

**MATÉRIEL :** ballons, corde, ciseaux

**TEMPS :** 20-30 minutes de jeu  
(divisé en courses de 5 minutes)

**DÉROULEMENT :** Un ou plusieurs joueurs (suivant la taille du groupe) est (ou sont) la 'paresse' et doivent courir après les autres joueurs et les toucher. Une fois touché, le joueur reste immobile et doit attendre d'être libéré par un autre joueur encore en mouvement (s'il bouge, il est disqualifié). Pour être libéré, on peut établir plusieurs modalités (voir dessin) :



- il est touché par un joueur libre
- il reste debout et le joueur libre doit tourner en rond autour de lui deux fois
- il reste debout les jambes écartées et l'autre joueur doit passer dessous, etc.

Pendant ce temps, la 'Paresse' essaie de toucher les autres joueurs ou ceux qui veulent délivrer ceux qui sont immobilisés. Le jeu se termine quand la 'Paresse' a réussi à immobiliser tous les joueurs ou après un temps déterminé (5-10 minutes). Pendant la manche suivante, quelques joueurs qui ont été immobilisés pendant le tour précédent représentent la 'Paresse'.



## Dans l'image

Nous proposons ensuite une activité pour découvrir avec les jeunes le message du dessin allégorique de la PARESSE

### MATÉRIEL

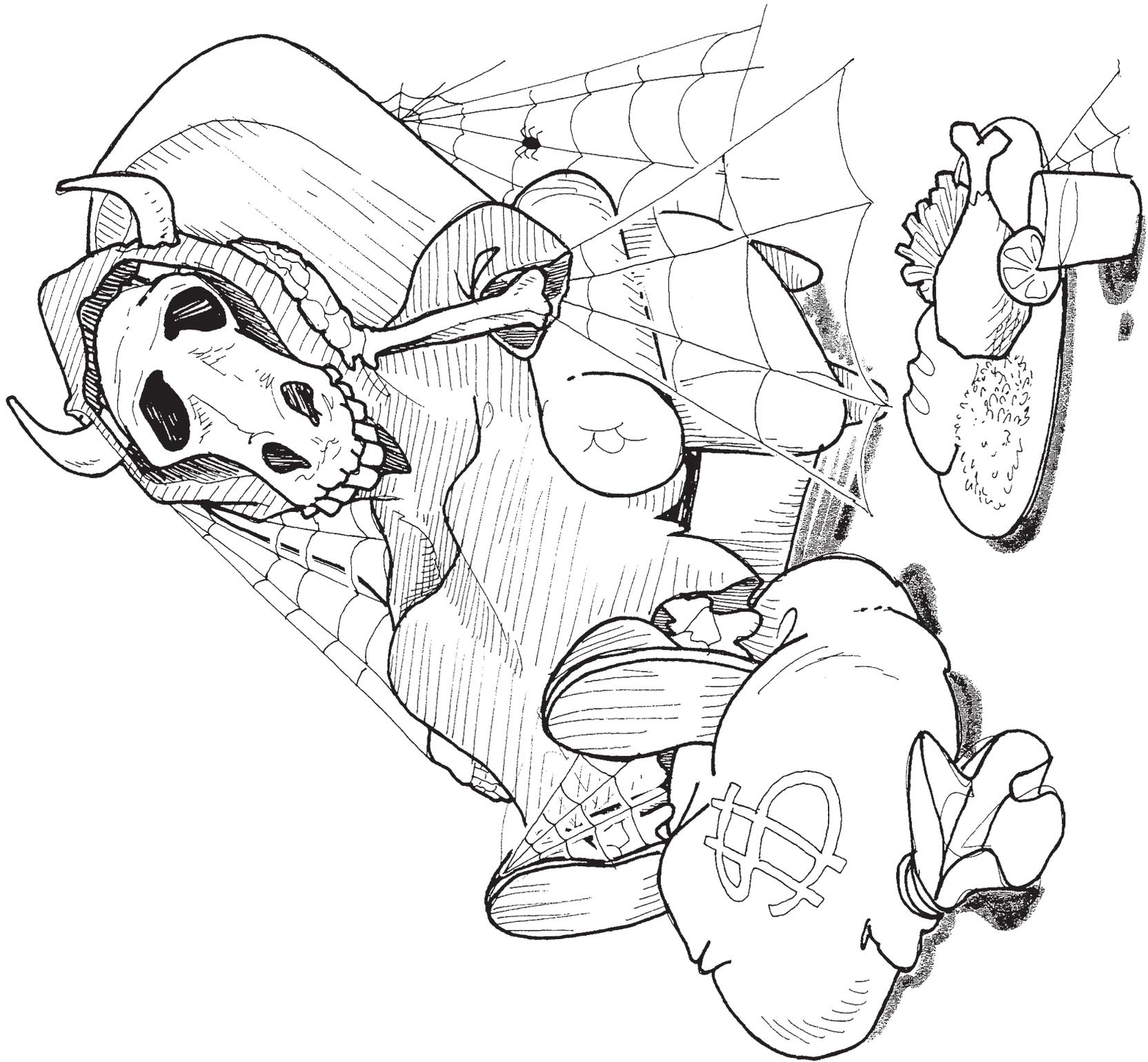
Photocopies du dessin allégorique de la paresse, des feuilles blanches, des crayons ou des feutres.

**DÉROULEMENT** Les enfants se regroupent par deux ou en petits groupes (à distance l'un de l'autre). Dans chaque groupe, un seul garçon reçoit la feuille avec le dessin allégorique de la paresse sans le montrer à personne. Il devra regarder attentivement l'illustration, et sans montrer le dessin essayer de décrire son contenu au reste du groupe. Les autres enfants du groupe

devront essayer de dessiner sur une feuille blanche ce qui leur est décrit. À la fin, on rassemble tous les dessins et on décide ensemble quel dessin ressemble le plus à l'illustration originale

**RÉFLEXION** Nous pouvons amorcer une brève discussion avec quelques questions:

- Dans quel groupe y a-t-il eu la première caractéristique du dessin que vous avez essayé de décrire ? Pourquoi ?
- Avant de voir l'illustration originale quelle idée vous étiez-vous faite de ce personnage étrange ? Est-ce que vous l'aviez imaginé différemment ?
- Qu'est-ce que peut représenter ce personnage dans la vie d'un jeune ? D'après vous, quels comportements pourraient vous rendre semblables à lui ?
- Quels éléments ajouteriez-vous autour du personnage pour le rendre plus actuel et proche des situations de paresse des enfants d'aujourd'hui ?



## Vivons ainsi

Un jour, pendant les vacances, ma mère s'est préparée pour sortir et à un certain moment, elle m'a demandé si je voulais aller au cinéma avec elle, sinon elle devrait y aller toute seule. J'étais bien tranquille, en pyjama, installée dans le fauteuil et je n'avais vraiment aucune envie de sortir.

Et j'ai vu maman retourner dans sa chambre pour se changer. À ce moment-là, je me suis rendu compte que je n'aimais pas. J'ai vite quitté le fauteuil, me suis habillée et j'ai frappé à la porte de sa chambre : 'Maman, je suis prête et toi ?' »

M. [Suisse]



Il y a quelques années déjà, on a découvert que j'avais un problème au dos. Il me fallait porter un corset, mais étant donné l'été très chaud, je ne l'ai pas gardé le nombre d'heures conseillé. À la radio suivante, la déviation de mon dos s'était accentuée. J'ai fait la rééducation dans un centre spécialisé, mais la maladie empirait.

J'ai commencé à me décourager et à me laisser aller, laissant aussi de côté la gymnastique quotidienne. Cependant l'unité des autres Gen 3 m'a donné un nouvel élan pour m'engager tous les jours à vivre à fond, en restant fidèle à la gymnastique quotidienne. Petit à petit j'ai commencé à remarquer de réels progrès et mon mal au dos a beaucoup diminué.

C. [Italie]

## LA PARESSE

Et cette espèce de mort, assise dans un fauteuil, vêtue de guenilles avec derrière elle une toile d'araignée, avec de l'argent qui vole çà et là et de la nourriture près d'elle, mais qu'elle ne daigne pas prendre, préférant mourir de faim ?

C'est la paresse : c'est comme si elle avait un poids d'un quintal sous sa chaise qui l'empêche de bouger. On l'appelle oisiveté, paresse : ce vice qui est – dit-on – père de tous les autres, parce qu'une personne oisive, paresseuse, est tentée de succomber à tous les autres maux.

Chiara

Chiara Lubich,  
Congrès Gen 3, 1973, Rocca di Papa,  
"NON AUX VICIES, OUI AUX VERTUS"

Sur le site <http://assistentigen3.focolare.org>  
Vidéo en IT – EN – ES  
et version internationale de PPT



### Points de dialogue

- Pense à une journée typique : répertorie les trois choses qui te semblent les plus ennuyeuses ou que tu n'aimes pas faire.
- Qu'est-ce que tu fais d'habitude quand tu t'ennuies ? Comment fais-tu passer le temps ?
- Essaie de penser à quelque chose qui est fatigant ou ennuyeux pour toi, mais qui à la fin peut te rendre heureux. Qu'est-ce qui te vient à l'esprit ? Par exemple : s'entraîner dans un sport pour gagner un match, étudier pour obtenir une bonne note, faire un long voyage pour rencontrer un ami.

## LA VOIX DE DIEU

Tu veux apprendre à aimer ? À aimer Dieu, à aimer les frères pour Lui ?

N'attends pas un instant, ne pense pas trop, ne t'arrête pas à désirer aimer, mais aime tout de suite dans le moment présent.

Et aimer signifie faire tout de suite, maintenant, en cette minute, la volonté de Dieu, pas la tienne. La vie n'est faite que d'instantanés présents qui ont de la valeur pour celui qui veut réaliser quelque chose.

C'est le présent qui compte, le moment qui s'enfuit, que moi, toi, nous, devons saisir au vol et vivre bien, à fond, en faisant ce que Dieu veut de nous : étudier, marcher, dormir, manger, souffrir, se réjouir, jouer...

Apprends à écouter au plus profond de ton âme la voix de Dieu, la voix de la conscience ; elle te dira ce que Dieu veut de toi à chaque moment.

Tu te fâches avec ton prochain ? « Attention – te dit ta conscience – tu dois aimer tous, même tes ennemis... ».

Tu as envie de faire sauter l'heure pour étudier ? « Attention – te dit ta conscience – tu joueras avec plus de joie après, si maintenant tu fais parfaitement tes devoirs ». Et ainsi de suite...

Vivons bien ce que Dieu veut de nous dans le moment présent ; et de même que les points les uns à côté des autres forment une ligne droite, un moment après l'autre construit la vie.

Chiara

Chiara Lubich,  
Ogni momento è un dono,  
(Chaque moment est un don)  
Roma 2008, pp. 87-88.

**nous allons essayer**

## “ L’horloge du temps donné ”

**MATÉRIEL :**  
dessin de  
l’horloge à  
découper,  
ciseaux,  
couleurs.

Découpe, compose et colorie l’horloge. C’est l’« horloge du temps » donné et ses aiguilles bougent seulement quand nous réussissons à donner de notre temps pour faire un acte d’amour.

Pour commencer on positionne les deux aiguilles sur le ‘12’. À partir de maintenant, chaque fois que nous réussirons à ne pas « perdre notre temps » mais à l’employer pour faire quelque chose d’utile pour nous ou pour les autres, nous pourrons faire bouger les aiguilles des minutes ou des heures en fonction du temps que nous aurons donné.

Au dos de l’horloge nous pouvons tenir le compte des fois où nos aiguilles se sont déplacées et ont fait un tour complet de l’horloge.



