

## Séquence pour les élèves de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>



### Construire ma vie pendant le confinement

Les élèves de 4<sup>ème</sup> ont suivant les établissements, des temps forts ou des séances prévues sur des heures de vie de classe. Pendant ce temps de confinement, nous te proposons un temps de réflexion en lien avec l'actualité :

**« Comment être acteur de ma vie pendant ce temps de confinement ? »**  
**« Quel sens donner à ce qui m'arrive ? »**

Tu peux faire la séquence à son rythme. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses aux questions, car il s'agit plus d'ouvrir sur ta réflexion personnelle et un temps d'intériorité. Toutefois, la deuxième partie avec le texte peut être un support pour amorcer un échange avec ta famille ou avec des amis.

### Quel sens donner à ce qui m'arrive ?

La pandémie qui touche le monde tue des milliers de personnes, et c'est pour la combattre que nous sommes contraints au confinement chez nous.

Après s'être réjouis (pour certains) de ne plus avoir cours, vous avez probablement mesuré la gravité de cette catastrophe, certains sont peut-être touchés de près par le décès, l'isolement d'un proche ou par l'implication d'un, parfois deux parents soignants surchargés de travail et extrêmement préoccupés par l'état de leurs patients. D'autres sont anxieux, angoissés, d'autres encore voient cela de loin ...

Loin d'être des vacances, il a vite fallu trouver une organisation dans chaque famille et pour chacun. De nombreux témoignages relatent un quotidien difficile pour les familles mais parle aussi de l'opportunité d'avoir des moments de qualité simple à partager.

C'est aussi pour les chrétiens, la possibilité de prendre un peu plus de temps pour prier et pour préparer leur plus grande fête celle de la résurrection de Jésus, Pâques. Cette fête sera bien différente cette année car ils ne pourront se rendre dans les églises pour célébrer. Certains d'entre eux se sentent aidés, soutenus par la foi qui les habite et croient fermement que leur prière aide ceux qui souffrent.

Donc chacun de nous vit cette épreuve de façon unique parce que chacun est unique.

**Je ne peux pas changer ce qui m'arrive mais,  
je peux décider d'en faire quelque chose**

## Prends soin de toi

### Comment faire ?

Pour cela, je prends le temps de réfléchir au sens que je donne à ce qui m'arrive.

### Pour t'aider :

Relire ta journée

Réfléchir sur un beau texte qui circulait sur les réseaux sociaux (hé oui 😊 !) ces derniers jours.

Pour aller plus loin, prier

## Relis ta journée

Un petit rappel sur les émotions :



**Il n'y a pas de mauvaise émotion :  
C'est ce que j'en fais qui est important.**

### Relire ma journée dans le silence pour mieux me construire.

Tu peux fabriquer un joli carnet composé de quelques feuilles pour prendre des notes car c'est la relecture de ces notes qui va t'aider à donner du sens à ce que tu vis.

Qu'est- ce que j'ai aimé aujourd'hui ?

Qu'est- ce qui a été difficile pour moi, qu'est-ce qui m'a gêné(e) ou fait souffrir ?

Ai-je fait ou dit quelque chose dont je ne suis pas fière à un membre de ma famille, sur les réseaux sociaux... ?

Et pour demain qu'est-ce que j'aimerais ?

(Si j'ai des regrets par rapport à un acte ou une parole je peux réparer en demandant pardon).

Pour en savoir plus sur le pardon au sens chrétien tu peux regarder

[Les tablettes de la foi – Le pardon - YouTube](#)



## Réfléchir à partir d'un texte



« Et les français restèrent chez eux.  
Et ils se mirent à lire et à réfléchir.  
Et ils n'oublièrent plus de prendre des nouvelles de leurs proches.  
Dans l'incertitude de demain,  
ils comprirent enfin ce que voulait dire profiter de **l'instant présent**.  
Progressivement les publicités vantant les produits  
dont ils n'avaient pas besoin leurs semblèrent bien vides.  
Et ils comprirent.  
Ils n'étaient pas en train de survivre mais en train de **vivre**.  
On venait de leur faire un cadeau incroyable : on leur avait offert du **temps**.  
Et la Terre, les trouva dignes d'elle et elle commença à respirer à nouveau. »  
*Catherine Testa*

Que penses-tu de ce texte ?

S'il rejoint ce que tu vis en ce moment, exposes-en quelques lignes comment ?

Si au contraire tu ne vois pas de lien avec ce que tu vis depuis le début du confinement, exposes-le aussi en quelques lignes.

A la fin de ce travail de réflexion, quelles sont tes pistes ? Qu'as-tu décidé ?

***Garde- bien ce que tu as noté, tu pourras t'en servir pour partager avec ta famille, avec des amis ou d'autres élèves au retour au collège après le confinement.***

## Pour aller plus loin...

Après cette longue période d'un Carême peu ordinaire nous allons entrer dans la joie de Pâques, voici un lien pour en savoir plus...



### De la Cène à la résurrection

Des analyses de tableaux, des explications, des vidéos pour mieux comprendre les évangiles de la Semaine Sainte et de Pâques. Des suggestions en cette période de confinement avec la crise sanitaire mondiale et des prières...

E-book réalisé et proposé par la DDEC des Côtes d'Armor

[https://read.bookcreator.com/siEggcpDg4wuXeO3ptFODPY-wBVxNmD7ZJjh8umMvog/tmbJ\\_tJiSbee2c-ceUpiHA](https://read.bookcreator.com/siEggcpDg4wuXeO3ptFODPY-wBVxNmD7ZJjh8umMvog/tmbJ_tJiSbee2c-ceUpiHA)

D'autres liens utiles pour comprendre

[Les tablettes de la foi – La joie - YouTube](#)

[Les tablettes de la foi – La prière - YouTube](#)