



Séquences à partir des pages 18-19

Quelle(s) différence(s) y a-t-il entre le bien-être et le bonheur ?

Qu'est-ce que le bonheur ? Est-ce l'équivalent du plaisir ? L'absence de souffrance ? On substitue fréquemment au mot « bonheur » ceux de *bien-être*, *béatitude*, ou *plaisir*. Comme nous l'avons vu, il y a, semble-t-il, des conditions matérielles qui ont une influence sur notre bonheur. Mais est-ce que ce ne sont pas là des états temporaires, qui se distinguent du bonheur ? Ne peut-on pas ressentir de la douleur ou de la tristesse à un moment donné tout en n'arrêtant pas pour autant d'être heureux ? Le bonheur se résume-t-il à la réalisation d'une série de conditions objectives, aussi importantes soient-elles ? Se résume-t-il à ce qu'on appelle le bien-être ? Le bien-être peut être compris comme la satisfaction des désirs et des besoins, mais il se distingue de la notion de « plaisir », qui désigne le sentiment éphémère d'une satisfaction ponctuelle, éphémère. Le bien-être désigne quant à lui un état plus durable, plus stable, une satisfaction complète du corps et de l'esprit. C'est, en quelque sorte, la qualité de vie. Quel est le lien et quelle est la différence entre le bien-être et le bonheur ?

Si un certain bien-être est nécessaire au bonheur, il n'est ni l'équivalent du bonheur, ni suffisant au bonheur. Il est important de se poser ces questions avec les enfants et de mettre le doigt sur cette problématique. En effet, ces derniers peuvent être, sensibles aux signes extérieurs de richesse et de qualité de vie, même s'ils n'ont pas de marge de manœuvre sur les leurs. Par ailleurs, ils peuvent aussi ressentir avec une finesse particulière que les conditions de vie et le bien-être sont loin de déterminer le bonheur.





Séquences à partir des pages 18-19



EXERCICE PHILO : **« Le pied ! »**

Avec ce petit exercice, il s'agit, au niveau du fond, de s'appropriier avec plus de finesse les notions de bien-être et de bonheur en les articulant entre elles. Au niveau de la forme, il s'agit d'un exercice de vocabulaire et d'un plan de discussion approfondissant ce vocabulaire.

Durée : entre 1h15 et 1h30

1. Articuler les notions de bien-être et de bonheur

Proposez à l'ensemble de la classe de lire la rubrique « Bête et heureuse ? » avec la question du fil rouge. Demandez aux enfants s'ils connaissent l'expression « bien-être », et demandez à ceux qui la connaissent dans quels contextes ils l'ont déjà entendue. Amenez-les à tenter, à partir de là, d'expliquer ce que c'est. Ensuite, proposez-leur de réaliser quelques exercices (référez-vous à la fiche de l'élève proposée en annexe (voir annexe 6, p.41, ci-après).

Relever différents indices qui évoquent le bien-être

Il s'agit dans le premier exercice de relever différents indices qui évoquent le bien-être des différents animaux présentés dans la rubrique « Bête et heureuse ? ». Ensuite, après une lecture de « Khaïm le bienheureux », de relever ceux qui se trouvent dans ce récit. (20 min.)

Détecter les différents mots exprimant le bien-être / le bonheur

Le deuxième exercice consiste à relever les différents noms et adjectifs évoquant le bien-être et / ou le bonheur dans le récit « Khaïm le bienheureux ». Les mots relevés seront : heureux, félicité, bon vivre, satisfait, content, confortablement. (15 min.)

Lier ces différents mots aux notions de bien-être et de bonheur, articuler bien-être et bonheur

Après une mise en commun concernant les deux premiers exercices, il s'agit, par un troisième exercice, de lier les mots retenus avec les notions de bien-être et de bonheur ; ainsi que d'articuler entre elles les notions de bien-être et de bonheur (pointer les ressemblances et les différences) en les mettant dans différents contextes. (15 min)

2. Plan de discussion

Une fois le dernier exercice terminé, demandez-aux enfants de partager leurs réponses et de faire part de leurs réflexions. Aidez-vous de leurs réponses et réflexions pour introduire l'une ou l'autre des questions suivantes afin d'enclencher une discussion qui permettrait de s'approprier avec plus de finesse les notions de bien-être et de bonheur.

- Quelles différences y a-t-il, selon toi, entre le bien-être et le bonheur ?
- Tout le monde a-t-il la même définition du bien-être ? Et du bonheur ?





Séquences à partir des pages 18-19

- Est-il possible que les conditions du bien-être pour un enfant soient tout à fait différentes que pour un autre enfant ?
- Pourrais-tu donner en exemple une condition essentielle à ton bien-être ?
- Est-il possible qu'un enfant ait moins besoin de dormir qu'un autre ? Est-il possible qu'un enfant ait moins besoin de manger qu'un autre ? supporte mieux le stress qu'un autre ? Et si oui, à ton avis, d'où ces différences, viennent-elles ?
- Les conditions du bien-être ne valent-elles que pour une personne ? Y a-t-il des conditions du bien-être qui valent pour tout le monde ?
- Est-il possible que le bonheur signifie quelque chose de tout à fait différent pour un enfant et pour un autre ?
- Comment définirais-tu le bonheur en général ?
- Comment définirais-tu le bonheur pour toi ?
- Pourquoi est-ce que ce qui rend heureux quelqu'un le rend heureux ?
- Si le bonheur peut signifier quelque chose de différent pour différentes personnes, à quoi ces différences sont-elles dues ? A notre caractère ? A l'endroit où on vit ? A notre passé ? A nos souvenirs ? A notre avenir ? A nos rêves ?
- Peux-tu changer les conditions matérielles de ton bien-être ? Comment ? Peux-tu changer les conditions de son bonheur ? Comment ?
- Peux-tu changer le fait que certaines conditions sont indispensables à ton bien-être ? Comment ? Peux-tu changer le fait que certaines conditions sont indispensables à ton bonheur ? Comment ?
- Est-ce que les conditions du bien être de différentes personnes sont davantage comparables entre elles que les conceptions du bonheur de différentes personnes, ou l'inverse ? Pourquoi ?





Séquences à partir des pages 18-19

ANNEXE 6 : Fiche de l'élève : « Le pied ! »

1. Relever les différents indices qui évoquent le bien-être

Dans les textes de la rubrique « Bête et heureuse ? », relève les différentes raisons qui te font penser que les différents animaux présentés ressentent du bien-être.

A ton avis, pourquoi toutes les vaches pourraient-elles rêver de vivre au Japon ? (choisis trois raisons)

Les vaches du Japon ...

- sont traitées comme des reines

- respirent l'air pur des montagnes

-
-
-

A ton avis, les animaux qui sont utilisés pour la thérapie avec les animaux sont-ils bien traités ? Pour quelles raisons ? - Indice : les patients en détresse physique et/ou mentale ne peuvent pas les détenir parce que ...

.....

A ton avis, les animaux de compagnie sont-ils, en général, bien traités ? Pour quelle raison ? - Indice : Pourquoi faut-il bien réfléchir avant de choisir un petit compagnon ?

.....

Fais la même chose avec Khaïm le castor en lisant le récit « Khaïm le bienheureux ». Attention : relève les raisons qui expliquent ou te font penser qu'il ressent du bien-être. Par exemple : non pas « Khaïm le castor est heureux », mais bien « Tous les jours il se réveille avec le soleil ». Choisis cinq raisons (tu peux les reprendre du texte ou bien faire un résumé).

Khaïm le castor ...

- mange de bonnes choses à tous les repas

-
-
-
-
-
-





Dossier pédagogique

Philéas & Autobule

n° 45

Séquences à partir des pages 18-19

2. Détecte les notions qui expriment le bien-être et / ou le bonheur dans le récit « Khaïm le bienheureux » (noms et adjectifs).

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

3. Bien-être et / ou bonheur ?

Écris lesquels de ces mots tu lies à la notion de bien-être, et lesquels tu lies à la notion de bonheur. (Tu peux écrire certains mots dans les deux colonnes)

BIEN-ÊTRE	BONHEUR
.....

b) Pour chacune de ces situations, choisis, entre « je ressens du bien-être », « je ressens du mal-être », « je suis heureux », et « je suis malheureux », la ou les expressions qui pourraient compléter la phrase. Tu peux choisir plusieurs possibilités et si tu le souhaites, tu peux même compléter la phrase avec « de... » suivi d'une nouvelle idée.

(une vache du japon)

Je me fais masser et on me fait écouter de la musique. Donc / pourtant ...

(Khaïm le castor)

J'ai une maison confortable rien qu'à moi, donc / pourtant ...





Séquences à partir des pages 18-19

On dépose tous les jours de la nourriture dans ma mangeoire, donc / pourtant ...

J'ai un meilleur ami et parfois on se dispute, donc / pourtant ...

Je dois souvent faire de gros efforts pour m'améliorer à l'école, donc / pourtant ...

Je n'ai de comptes à rendre à personne, donc / pourtant ...

Je dois changer d'école et quitter les lieux et personnes que je connais, donc / pourtant ...

J'ai une grande famille et nous sommes beaucoup d'enfants à la maison, donc / pourtant ...

Je peux faire ce que je veux et jouer toute la journée, donc / pourtant ...

Il y a plein de questions auxquelles je ne connais pas la réponse, donc / pourtant ...

