

Thème : Le bonheur

Dispositif : Rivière

Un trait est dessiné au sol. L'animateur/trice demande aux participant-e-s de se positionner de chaque côté en fonction d'une problématique. (Par exemple : faut-il interdire de fumer dans tous les lieux publics ?).

Version 1. Juste prendre position (l'intérêt de trancher : plutôt oui, plutôt non) et tenter d'observer ses propres contradictions éventuelles.

Il est important de ne pas poser de questions de compréhension qui risquent d'interrompre l'exercice. On prend la question comme elle vient.

Trois possibilités : Oui/Non/Je ne sais pas.

Sais-tu quand tu es heureux ?

Le sais-tu souvent au moment même ?

Le sais-tu plus souvent après coup ?

Sais-tu quand tu es malheureux ?

Le sais-tu souvent au moment même ?

Le sais-tu plus souvent après coup ?

As-tu davantage conscience d'être malheureux que d'être heureux ?

Peut-on se tromper en croyant être heureux ?

Peut-on être heureux sans le savoir ?

Se souvient-on davantage des moments de bonheur que de malheur ?

Notre mémoire choisit-elle les souvenirs qui l'arrangent ?

Avons-nous tendance à embellir le passé ?

La réalité dépasse-t-elle parfois le rêve ?

Nos rêves servent-ils à nous soulager de la réalité ?

Est-ce la réalité plutôt qu'il faut changer pour être plus heureux ?

Est-ce plutôt nos rêves qu'il faut changer pour être plus heureux ?

Le bonheur peut-il être éternel ?

Peux-tu être heureux sans rire ?

Peux-tu rire sans être heureux ?

Es-tu capable de rire de toi-même ?

Ton bonheur dépend-il de ton humeur ?

Ton humeur dépend-elle de ton bonheur ?

Est-ce toi qui décide quand tu changes d'humeur ?

Y a-t-il des intensités variables du bonheur ?

Une même chose peut-elle provoquer une intensité variable de bonheur ?

L'absence de souci peut-elle être une source de bonheur ?

Faut-il parfois ne rien ressentir pour être heureux ?

Peux-tu être heureux si tu ne t'inquiètes de rien ni de personne ?

S'inquiéter peut-il être source de bonheur ?

Est-ce facile d'être heureux ?

Est-ce plus facile d'être heureux si on ne réfléchit pas trop ?

Est-ce plus facile d'être heureux si on ne se pose pas trop de questions ?

Est-ce un avantage d'être bête pour être heureux ?

N'es-tu pas heureux quand tu résous un problème difficile ?

Existe-t-il des personnes plus douées que d'autres pour le bonheur ?
Existe-t-il plusieurs écoles du bonheur (réussite, amour, bien-être...) ?
Être obsédé par le bonheur ne rend-il pas malheureux ?
Peux-tu trouver le bonheur si tu ne le cherches pas ?
Dois-tu chercher à être heureux ?
Peut-on s'empêcher de chercher à être heureux ?
Ton bonheur est-il plus important que celui des autres ?
As-tu besoin des autres pour être heureux
En cherchant à être heureux, ne fait-on pas moins attention aux autres ?
Le bonheur dépend-il essentiellement de toi ?
Le bonheur dépend-il essentiellement du hasard ou des événements ?
Le bonheur dépend-il essentiellement des autres ?

Est-il possible de rater sa vie ?
Un criminel peut-il affirmer que sa vie est réussie ?
Tes malheurs peuvent-ils t'aider à réussir ta vie ?
Faut-il mériter le bonheur pour qu'il vienne ?
Peut-on être heureux sans aimer personne ?
Peut-on aimer sans éprouver de craintes ou de jalousie ?
Peut-on prendre plaisir à la jalousie ou à la crainte pour l'autre ?
Ceux qui t'aiment veulent-ils toujours ton bonheur ?
Comment peut-on aider les autres quand ils sont malheureux ?
Laissez-tu toujours les autres t'aider quand tu es malheureux ?
Préfères-tu parfois qu'on te laisse tranquille quand tu es malheureux ?

Faut-il être respecté ou admiré pour être heureux ?
Faut-il accepter ses défauts pour être heureux ?
As-tu besoin de te sentir utile pour être heureux ?

Être heureux, est-ce se réaliser ?
Devient-on quelqu'un d'autre quand on est malheureux ?
Les difficultés peuvent-elles t'aider à être davantage toi-même ?
Te connais-tu mieux quand tu es malheureux ?

L'argent rend-il heureux ?
Ce qu'on a peut-il être un obstacle au bonheur ?
Ce qu'on n'a pas peut-il être un obstacle au bonheur ?
Est-ce davantage ce que tu n'as pas qui est un obstacle à ton bonheur ?
Es-tu parfois prisonnier de ton argent ?
Est-ce possible de ne pas être prisonnier de son argent ?
Les pauvres ont-ils moins de soucis que les riches ?
Peut-on trouver plus de plaisir à donner de l'argent qu'à en gagner ?

L'idée d'un « droit au bonheur » fait-elle sens pour toi ?

Retours

Avantages du dispositif : il suscite des questions et des envies de débattre. Notamment parce qu'il est difficile de se sentir isolé à l'occasion de la réponse à une question où une grande majorité a choisi une autre réponse, on a envie de justifier son isolement (la raison pour laquelle on a tranché comme on a choisi).

2ème étape :

Reprendre une question qui a particulièrement divisé le groupe. Et approfondir la discussion sur ce modèle : demander à un-e participant-e d'exprimer pourquoi elle/il a choisit ce coté. La personne argumente en essayant de convaincre les personnes qui sont de l'autre coté du trait. Ensuite l'animatrice/teur propose à une personne de l'autre côté de s'exprimer. Cette personne va aussi essayer de convaincre l'autre bord. A chaque fois les participant-e-s peuvent changer de coté en fonction des arguments avancés et l'animatrice/teur peut leur demander ce qui les a fait changer d'avis.

On peut se donner comme objectif de trouver une proposition qui convienne à tout le monde en fonction de ce qui est exprimé (par ex : on peut fumer dans des endroits publics s'il y a un lieu réservé aux fumeurs avec extracteur de fumée, comme ça on respecte tout le monde). Cette forme permet à l'ensemble des participant-e-s d'intégrer progressivement de nouveaux points de vue pour arriver à un consensus sur une proposition simple.

Retours

Que travaille-t-on ? L'argumentation et la problématisation : si on ne tranche pas, on doit tenter de voir pourquoi.

Effet du dispositif : obligation d'assumer sa position physiquement. Être attentif à ce que les autres disent parce que ça a un effet sur le positionnement.