



Saint Alban de Roche

ASSOCIATION CULTURELLE HUMANISTE ET SOLIDAIRE

ATELIER PHILO

COLLEGE de CHAMPOULANT L'ISLE D'ABEAU

Compte rendu de l'atelier des 18 et 25 novembre 2014

Première partie : Choix de la Question (mardi 18)

Présents : Camille, Charlyne, Marina, Tiphany, Adnane et Baptiste

Animation : Sylviane et Jean-Pierre Moreau

Cette première séance de l'année débute par une présentation de ce qu'est un atelier philo et les principales règles de fonctionnement sont annoncées. Un atelier se tient sur deux séances de trois quarts d'heure : la première, les participants élaborent des questions (ni techniques, ni scientifiques) et en choisissent une ; la seconde est consacrée à la réflexion sur la question choisie.

Pour débiter l'atelier, il est demandé s'il y a des questions que des participants voudraient déjà proposer. Il n'en vient pas. La lecture d'une fable n'enthousiasme pas le groupe, il préfère tirer des mots au sort.

La Culture, la Richesse, la Honte, l'Injustice, Apprendre et la Pauvreté sont sortis.

Les questions se forment autour de ces mots :

- Pourquoi y a-t-il de l'injustice ? (1 voix)
- Pourquoi y a-t-il des pauvres et des riches ? (3 voix)
- Pourquoi on peut avoir honte de soi ? (2 voix)
- Pourquoi certains ont de la culture et d'autres n'en ont pas ? (1 voix)
- A quoi ça sert d'apprendre ? (2 voix)
- Pourquoi y a-t-il de la pauvreté ? A quoi c'est du ? (1 voix)
- Peut-on avoir honte sans le regard des autres ? (3 voix)

D'autres questions viennent spontanément :

- Pourquoi certains parents battent-ils leurs enfants ? (3 voix)
- Pourquoi est-on souvent stressé ? (4 voix)
- Pourquoi dit-on qu'il ne faut pas toujours écouter les critiques ? (2 voix)

Le premier tour de vote à choix multiple donne le nombre de voix entre parenthèses.

Il est proposé un deuxième tour, à choix unique, en retenant les quatre questions qui ont reçu 4 et 3 voix. La question sur la richesse et la pauvreté ne recueille plus de voix et celles, sur la honte, les enfants battus et le stress reçoivent chacune 2 voix. Un tirage au sort retient finalement la question :
« Pourquoi est-on souvent stressé ? »

Le jeudi 20 novembre : Seul Adnane était présent. Il a été décidé de ne pas traiter la question retenue mardi. Après une discussion à bâtons rompus, nous sommes allés au CDI découvrir le rayon « Philosophie ».

Deuxième partie : (mardi 25 novembre 2014)

Présents : Tiphany, Charlyne, Camille, Marina, Romane et Adnane

Animation : Sylviane et Jean-Pierre Moreau

« Pourquoi est-on souvent stressé ? »

En introduction à la réflexion la fable : « Nasr Eddin et le veau sans queue » est lue. Puis on a cherché à définir le stress.

- Ça vient de l'anglais qui voudrait dire pression ou effort intense,
- Ça ressemble à l'angoisse, à la peur, à l'anxiété, on se sent noué...
- C'est comme le trac...

Plusieurs exemples de situations de stress sont donnés :

- Je suis stressée avant un contrôle, ou un devoir surveillé,
- Moi, c'est avant, après le contrôle que je pense avoir manqué, puis encore après, au moment de la remise des notes,
- Aussi quand il faut présenter les notes aux parents...
- Je suis stressée quand je vais chez le dentiste, quand je participe au gala de la danse...
- Avant un match de basket qui se joue à l'extérieur, moins quand c'est chez nous...
- On est stressé avant que l'événement arrive, quand on est dans l'action le stress s'en va...

On s'est ensuite interrogé sur le « pourquoi » du stress :

- La crainte de mal faire, de rater quelque chose,
- De faire le mauvais raisonnement, le mauvais geste, de manquer le panier...
- Réussir, c'est gagner, ça fait du bien mais on a l'impression qu'on est tout le temps obligé de réussir, alors qu'il y a des choses bien plus graves dans la vie...
- Le stress ça déconcentre et donc on apprend moins bien. Du coup on a des mauvaises notes et on stresse déjà pour la prochaine fois. C'est un cercle vicieux.
- Il y a des moyens de diminuer le stress par exemple avec la respiration, en parler ça fait du bien aussi...
- Comment apprécier la réussite ? Les notes : ce n'est pas ce qu'il y a de mieux.
- Il y a des matières qui ne nous intéressent pas. On est obligé d'y aller et on ne sait pas à quoi ça va servir. On devrait apprendre ce qui nous fait envie, on serait mieux dans sa tête,
- La société nous oblige à réussir et nous met la pression là où il ne devrait pas y en avoir,
- Il y a des moments où on est stressé mais où ce n'est pas pour la réussite, par exemple quand un grand parent est malade, ça nous angoisse, on craint pour eux...
- Sans le vouloir, j'ai bousculé quelqu'un de fragile, j'ai eu peur de lui avoir fait mal...
- La honte est parfois un stress d'avoir mal fait...
- On est stressé quand on veut bien faire...

Des questions resteront en suspens : bien faire par rapport à qui ? Est-on stressé par son propre jugement ? La confiance en soi peut-elle diminuer notre stress ?