



Saint Alban de Roche

ASSOCIATION CULTURELLE HUMANISTE ET SOLIDAIRE

## ATELIER PHILO

-----

### COLLEGE de CHAMPOULANT L'ISLE D'ABEAU

## Compte rendu de l'atelier des 6 et 13 octobre 2016

### Première partie : Choix de la Question (jeudi 6 octobre)

Présents : Alicia, Camille, Elisa, Julia, Léonore, Mathilde, Tiphany, Alexis, Leny et Loris  
Animation : Sylviane et Jean-Pierre Moreau

Le fonctionnement d'un atelier-philo est expliqué : son objectif est de réfléchir, d'exprimer ses pensées, d'apprendre à confronter ses idées avec celles des autres et de développer son esprit critique. La première partie de l'atelier est consacrée à la collecte des questions et au choix de la question qui sera débattue. Les questions proposées doivent être d'ordre général, elles ne doivent être ni techniques ni scientifiques et la réponse ne doit pas être connue de tous.

Pour parler on demande la parole. On n'est pas obligé de parler. On écoute et on respecte la parole de l'autre.

Pour lancer la réflexion, il est proposé soit de lire une petite fable, soit de tirer des mots au sort. Le groupe préfère commencer ainsi. Les mots choisis sont : Oublier, Changer, la Joie, Apprendre, Grandir, Être étonné, Être une princesse, la Famille, la Mémoire, le Courage.

Des questions sont formulées :

- Pourquoi certaines personnes se prennent pour des princesses? (**5 voix**)
- Pourquoi doit-on apprendre ? (**0 voix**)
- Est-ce que chacun a un rôle dans la vie ? (**7 voix**)
- Pourquoi on oublie certains événements et pas d'autres ? (**4 voix**)
- Pourquoi certaines personnes tombent-elles dans la dépression ? (**10 voix**)
- Pourquoi notre personnalité évolue-t-elle ? (**9 voix**)

Après un premier vote à choix multiples (nombre de voix entre parenthèse), le groupe décide de faire un deuxième tour à choix unique en reprenant les 3 questions ayant reçu 10, 9 et 7 voix. Après ce vote la question sur la dépression obtient 6 voix, celle sur l'évolution de notre personnalité obtient 2 voix et celle sur le rôle de chacun obtient 1 voix. C'est donc « Pourquoi certaines personnes tombent-elles dans la dépression ? » qui est retenue pour la semaine prochaine.

**Deuxième partie : (jeudi 13 octobre)**

Présents : Alicia, Camille, Lucie, Alexis, Leny, Loris

Animation : Sylviane et Jean-Pierre Moreau

**« Pourquoi certaines personnes tombent-elles dans la dépression ? »**

- Parce qu'on est triste, pas bien dans sa tête...
- Je connais des gens dépressifs...ma tante...
- Ma mère était dépressive et du coup mes parents se sont séparés
- La dépression c'est une maladie qui arrive quand on a beaucoup de problèmes,
- C'est comme si on était blessé mentalement,
- On n'est pas bien dans sa tête et après on ne pense plus qu'à ça.
- Il y a une accumulation de soucis, de blessures,
- On est trop stressé, il y a trop de pression...on est à bout, on craque, on se laisse tomber,
- Ca peut venir d'un peu de tout ? De soi ou des autres ?
- Les gens qui ne sont pas bien dans leur peau, c'est peut-être à cause du racisme ? Le racisme c'est une blessure qu'on porte aux autres personnes.
- Ne pas s'aimer peut conduire au suicide...
- Les enfants dont les parents divorcent se sentent parfois responsables de la séparation, ils culpabilisent...
- Il y a beaucoup de personnes dépressives qui veulent se suicider, l'année dernière c'est arrivé à la gare...
- C'est parfois parce qu'on manque d'argent ou qu'on n'a plus de travail...
- Cela dépend de la sensibilité de chacun, certains sont plus forts que d'autres,
- Ce n'est pas facile quand il y a un drame familial, un accident, une maladie grave...cela provoque des souffrances psychologiques,
- Heureusement, il y a des amis, des psychologues, des associations pour aider...
- Oui mais, cela dépend, certains sont plus fragiles, ou enclins à la dépression.
- On devrait pouvoir faire appel à des amis, pour penser à autre chose ou se souvenir de moments agréables...
- Avoir de bonnes relations pour pouvoir parler de ses soucis...
- *Et avec eux relativiser les problèmes, dédramatiser ? Ou leur dire « secoue-toi ! » ?*
- Cela dépend des personnes, de leur caractère, ça aura de l'effet ou bien pas.
- Oui mais, c'est quand même un avantage si on est en bonne santé, si on s'entend bien en famille, si on a des amis et qu'on se sent bien avec les autres...
- Il faut dire que ces choses là sont très importantes même si on n'a pas de travail ou qu'on manque d'argent...
- Et profiter de la vie chaque jour, de la nature, du soleil...
- Écouter de la musique ou aller au musée ça fait du bien aussi...chacun peut trouver son bonheur selon ses goûts, il y a de tout !
- Il y a des œuvres d'art qui nous rendent heureux sans qu'on sache pourquoi, cela nous émeut.
- Dans un musée, j'ai observé une sorte de statue peinte, je l'ai regardée en entrant puis d'une autre façon en sortant. J'ai été très émue, j'en ai pleuré, ce n'était pas de la tristesse.
- Quand on est triste on se recroqueville, on se replie sur soi, il vaut mieux être gai, et de bonne humeur...
- Les personnes dépressives, elles n'ont plus de désir, d'envie, on ne sait pas ce qu'il leur ferait plaisir...