

Objectifs et plan

U3.L17



LEÇON 17 : SAVOURER

Objectifs	Ressources
<ul style="list-style-type: none">  Apprendre l'importance de la dégustation/délectation  Comprendre ses propres habitudes de délectation  Pratiquer des techniques de délectation 	<ul style="list-style-type: none">  Musique calme  Questionnaire sur la délectation personnelle  Raisins ou un autre fruit par élève  Fiche : « Savourer (questionnaire) »  Fiche : « Savourons ! »  Fiche : « Savourer ma vie ! »

1. Introduction : Qu'est-ce que la délectation ? (10 min)

Classe entière

Le professeur organise un bref exercice de délectation et introduit le sujet en définissant le concept.

Pour mettre les élèves dans le bain, le professeur peut montrer une publicité sur les œufs à la crème, par exemple : www.youtube.com/watch?v=olF-KP4J4ew

2. Activité de classe 1 : Questionnaire sur la délectation personnelle (10 min)

Activité individuelle

Les élèves remplissent le questionnaire et discutent des réponses.

Le professeur explique les dimensions temporelles de la dégustation (passé, présent et futur).

3. Activité de classe 2 : Exercice de dégustation (15 min)

Classe entière

En suivant les instructions du professeur, les élèves savourent de la nourriture de manière délibérée et consciente. Le professeur anime une discussion sur la dégustation en parlant des plaisirs et des distractions qu'elle permet.

4. Activité de classe 3 : Le menu parfait (10 min)

Activité en petits groupes

Par deux, les élèves inventent le menu parfait qu'ils aimeraient vraiment déguster (si c'est possible, ces menus pourraient être écrits sur l'ordinateur).

Objectifs et plan

U3.L17



LEÇON 17 : SAVOURER

5. Activité de classe 4 : Améliorer vos habitudes de délectation (10 min)

Explication du professeur

Le professeur explique le raisonnement qui se cache derrière la délectation. Être capable de savourer permet aux élèves de vivre et de profiter pleinement des plaisirs de la vie et augmente le nombre de leurs expériences agréables. Les élèves pensent à ce qu'il pourrait savourer dans leur vie et écrivent leurs réponses sur la fiche correspondante.

6. Résumé et travail à la maison (5 min)

Explication du professeur

Les élèves doivent choisir deux expériences qu'ils souhaitent savourer et écrire les résultats de ces expériences sur la fiche correspondante.

Si cela est possible, les élèves peuvent aussi cuisiner à la maison leur menu parfait.

Déroulement

U3.L17



LEÇON 17 : SAVOURER

1. Introduction : Qu'est-ce que la délectation ? (10 min)

Explication du professeur

Dès que les élèves entrent dans la classe, le professeur leur demande de s'asseoir, de se tenir bien droit et de fermer les yeux. Il met de la musique douce en fond sonore jusqu'à ce que les élèves trouvent tous le calme. Il leur demande ensuite d'écouter l'environnement sonore, en se concentrant d'abord sur les bruits à l'intérieur de la pièce puis sur ceux à l'extérieur. Les élèves écoutent attentivement, en prêtant attention à tout ce qu'ils entendent autour d'eux.

Quand les élèves rouvrent leurs yeux, le professeur explique que le thème de la leçon du jour est la délectation, c'est-à-dire le fait de prêter attention délibérément et d'apprécier les expériences positives de la vie d'un individu. Ce qui veut dire, s'arrêter un moment et profiter vraiment de ce qui est en train de se passer, en se permettant d'être totalement immergé dans une activité et en utilisant entièrement tous ses sens.

En un mot, il s'agit de SAVOURER.

Pour mettre les élèves dans le bain, le professeur peut montrer une publicité sur les œufs à la crème : www.youtube.com/watch?v=olF-KP4J4ew

Les chercheurs définissent la délectation comme toutes les pensées ou comportements capables « de générer, d'intensifier et de prolonger le plaisir » (Bryant and Veroff 2006). La faculté de savourer les expériences positives de la vie est l'un des ingrédients les plus importants du bonheur, favorisant les émotions positives et augmentant le bien-être (Seligman 2002).

2. Activité de classe 1 : Questionnaire sur la délectation personnelle (10 min)

Activité individuelle

Les élèves doivent remplir le questionnaire (**Fiche élève 1 : Savourer**). Le professeur discute leurs réponses en leur posant des questions comme celles qui suivent :

- Prenez-vous souvent le temps de vous arrêter pour savourer les activités qui vous plaisent ? Comment et quand le faites-vous ?
- Qu'est-ce qui nous empêche de savourer ?
- Pourquoi engloutissons-nous juste notre nourriture ?
- Pourquoi ne nous arrêtons-nous pas pour fixer et observer ce qu'il y a autour de nous ?
- Pourquoi faut-il que nous le fassions de manière délibérée ?

Déroulement

U3.L17



LEÇON 17 : SAVOURER

La délectation a un composant passé, présent et futur :

- Le passé peut être savouré en pensant à toutes les bonnes choses qui nous sont déjà arrivées dans notre vie : Notre petite enfance.
- Les animaux domestiques.
- Les bonnes vacances.
- Les moments amusants passés avec les grands-parents.
- Les amis à l'école primaire, etc.

Le présent peut être savouré en vivant réellement dedans :

- En mangeant lentement et avec goût.
- En étant immergé dans un livre ou un film.
- En écoutant vraiment un ami. En étant investi dans un projet.
- En s'émerveillant de ce qu'a accompli un ami.

Le futur peut être savouré en anticipant les événements futurs et en s'excitant à leur propos. Cela s'apparente à une pensée optimiste – penser au meilleur de l'événement qui va arriver.

Le questionnaire de la délectation personnelle est une adaptation du « sondage sur la délectation personnelle » (Reivich et al. 2007) et de l'inventaire des croyances sur la délectation (Bryant 2003).

Fred Bryant et Joseph Veroff (2006) ont été les premiers à étudier et à décrire le phénomène de la délectation. Dans une de leurs études, les participants étaient invités à prendre quelques minutes par jour pour savourer réellement avec plaisir quelque chose sur lequel ils se précipitaient d'habitude (un repas, une douche, une promenade). Quand l'expérience était terminée, ils devaient écrire de quelles manières ils avaient vécu cet événement de manière différente et comment ils se sentaient. Dans une étude plus approfondie, des élèves en bonne santé devaient savourer deux expériences agréables par jour en pensant à chacune d'elle pendant deux à trois minutes et en essayant de faire durer le plaisir le plus longtemps possible. Dans toutes les études, les participants enclins à pratiquer la délectation ont montré une augmentation significative de leur bonheur et une réduction de leur état dépressif (Seligman et al. 2006).

Déroulement

U3.L17



LEÇON 17 : SAVOURER

3. Activité de classe 2 : Exercice de dégustation (15 min)

Classe entière

Dans le but de savourer de manière consciente et délibérée de la nourriture, on donne aux élèves un grain de raisin (ou un morceau de fruit, des mûres ou des framboises aussi) et on leur demande de le tenir dans leurs doigts en fermant leurs yeux. Ils doivent ressentir sa présence, le sentir et ensuite le mettre dans leur bouche. Les élèves ne doivent pas croquer le fruit tant qu'ils ne l'ont pas pleinement exploré avec leur bouche, leur langue et leurs dents.

Pour finir, ils mordent le fruit et notent sa saveur dans leur bouche avant de le mâcher.

Le professeur anime la discussion en demandant aux élèves de raconter ce qu'ils ont vécu (en écrivant leurs réponses au tableau) :

- Qu'avez-vous remarqué ?
- De quelles sensations particulières ont-ils été conscients ?
- Qu'ont-ils noté à propos du raisin/fruit qu'ils n'avaient jamais remarqué auparavant ?
- Poser la question des distractions – ont-ils été capables de se concentrer sur l'exercice ?
- Qu'est-ce qui les a distraits et pourquoi ?
- Est-ce qu'ils ont aimé l'exercice et est-ce que le processus de délectation est venu naturellement ?

4. Activité de classe 3 : Le menu parfait (10 min)

Activité en petits groupes

Par deux, les élèves conçoivent le menu qu'ils aimeraient vraiment savourer (à taper à l'ordinateur si possible). Cela ne doit pas être forcément un menu équilibré ou léger. Il s'agit de penser à la nourriture qu'ils savoureraient bien volontiers (la délectation future) et d'anticiper le plaisir de la manger

5. Activité de classe 4 : Améliorer vos habitudes de délectation (10 min)

Explication du professeur

Le professeur explique le raisonnement qui sous-tend la délectation. Être capable de savourer permet aux

Déroulement

U3.L17



LEÇON 17 : SAVOURER

élèves de vivre et de profiter pleinement des plaisirs de la vie et augmente le nombre des expériences agréables dans leur vie.

Les élèves doivent noter sur la fiche correspondante (**Fiche élève 2 : Savourons !**), une liste de choses qu'ils pourraient savourer dans leurs vies et le professeur les encourage à penser aux événements passés, présents et futurs.

Voici quelques exemples :

- Un câlin avec un parent.
- Une belle journée.
- Une promenade avec un chien.
- La pratique d'un sport.
- Des vacances passées que vous avez aimées.
- Manger votre plat préféré.
- Écouter une musique.
- Les amitiés passées et présentes.
- Un événement à venir très excitant.

6. Résumé et travail à la maison (5 min)

Explication du professeur

Les élèves doivent choisir deux expériences qu'ils souhaitent savourer et écrivent les résultats de ces expériences sur la fiche adéquate (**Fiche élève 3 : Savourer ma vie**). Il est important de dire aux élèves qu'il ne s'agit pas de juste faire l'expérience mais d'y prendre du plaisir et de la savourer.

Ainsi, ils doivent noter toutes les sensations éprouvées en détails comme toutes les émotions positives expérimentées.

Les élèves pourront, si possible, cuisiner et déguster chez eux leur menu parfait !

Fiche élève 1 :

Savourer

(questionnaire)



U3.L17

LEÇON 17 : SAVOURER

1. Je prends du temps pour me rappeler les choses amusantes et positives qui me sont arrivées dans le passé et je trouve cela facile de me rappeler de souvenirs heureux.

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

2. Je prends le temps de vraiment savourer la nourriture et de souvent penser aux textures différentes et aux saveurs que je mange.

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

3. J'aime vraiment la période d'attente qui s'écoule jusqu'à ce que l'événement arrive et imaginer comment l'occuper de manière amusante.

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

4. J'aime visiter de beaux endroits, par exemple, quand je pars en vacances et remarquer dans les nouveaux sites que je découvre, des odeurs et des sons.

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

5. Je peux « me perdre » dans un bon livre ou un bon film. Il m'arrive facilement d'être absorbé par un livre ou un film, à tel point que je n'ai plus conscience de ce qui se passe autour de moi.

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

6. Je prends le temps de vraiment apprécier la compagnie de mes amis et de ma famille. Quand je suis avec eux, je suis conscient du privilège que cela représente.

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

7. J'aime me constituer une réserve de souvenirs heureux, grâce à un journal ou à des photos, et j'aime revivre ces événements du passé par leur intermédiaire.

Fiche élève 1 :

Savourer

(questionnaire)

U3.L17



LEÇON 17 : SAVOURER

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

8. Je suis capable d'être entièrement impliqué dans un sport ou un passe-temps et d'être complètement concentré sur ce que je fais sans remarquer ce qui se passe autour de moi.

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

9. Je peux d'habitude vivre « dans le moment ». Quand je le souhaite, je peux vraiment profiter du moment présent « ici et maintenant » plutôt que m'inquiéter de ce qui est arrivé dans le passé ou de ce qui arrivera dans l'avenir.

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

10. Parfois, j'attends avec impatience le moment où je pourrais passer du temps seul et faire une chose que j'aime particulièrement - comme écouter de la musique, me promener, passer du temps avec un animal de compagnie, etc.

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

Fiche élève 2 : Savourons !



U3.L17

LEÇON 17 : SAVOURER

Événements passés	Situations présentes	Événements futurs
Choses qui se sont passées	Situations amusantes qui se passent actuellement	Que va-t-il se passer cette année ?
Comment pourrais-je savourer ces événements plus facilement ?	Comment pourrais-je les savourer davantage ?	Comment pourrais-je vivre pleinement cette attente ?

Fiche élève 3 : Savourer ma vie !

U3.L17



LEÇON 17 : SAVOURER

1. Ma 1ère expérience de délectation :

Qu'est-ce que c'était ?

.....
.....
.....

Comment ai-je savouré ?

.....
.....
.....

Qu'ai-je ressenti en savourant ?

.....
.....
.....

Ce que j'ai remarqué (et les sens qui ont été améliorés)

.....
.....
.....
.....

2. Ma 2ème expérience de délectation :

Qu'est-ce que c'était ?

.....
.....
.....

Comment ai-je savouré ?

.....

Positran
Psychologie et outils de
la transformation positive

Fiche élève 3 : Savourer ma vie !

U3.L17



LEÇON 17 : SAVOURER

.....
.....
.....
.....

Qu'ai-je ressenti en savourant ?

.....
.....
.....

Ce que j'ai remarqué (et les sens qui ont été améliorés)

.....
.....
.....
.....

Positran
Psychologie et outils de
la transformation positive