



Fiche séance

Les aventures d'un verre d'eau



« Nous sommes tous de la même eau »
Cheikh Khaled Bentounes

Âge :	6 à 12 ans
Effectif :	15 à 20 enfants
Durée :	1h 30*, Plus 20 min 33 pour la vidéo Ou 4h **
Domaine :	Sciences
Discipline :	Économie de la nature
Axes :	Paix avec soi Paix avec l'autre Paix avec l'environnement
Outils :	Cercle d'Éveil aux Vertus et aux Qualités Méditation ou intelligence du cœur
Stratégie :	Apprentissage aux solutions

Objectif général :

- S'éveiller et ressentir le cycle universel de l'eau qui irrigue tous les êtres et les éléments de la nature et fait d'eux un seul corps.
- Développer la tolérance, l'empathie et l'ouverture sur les autres.

Objectifs spécifiques :

- Développer le sens gustatif et les réactions émotionnelles que procure les gorgées d'eau bues aux différentes étapes de l'aventure.
- Apprendre à économiser cette ressource vitale qu'est l'eau, à commencer par sa propre consommation quotidienne.



Matériel :

- Petites bouteilles d'eau, verres, carnets, stylos.
- ✓ Vidéo de l'atelier réalisé par un groupe de 10 enfants en Indonésie : [Les aventures d'un verre d'eau](#) (20.33 min).
- ✓ Animation vidéo : [Le cycle de l'eau](#)

* si l'atelier se déroule dans un seul lieu, immobile, telle que décrite dans cette fiche. Ajouter 20 mn 33 pour la visualisation de la vidéo « Les aventures d'un verre d'eau ».

** ou plus, si l'aventure se déploie sur plusieurs lieux/sites selon un parcours qui correspond aux problématiques de chaque étape, comme dans la vidéo de l'atelier réalisé en Indonésie.

Déroulement :

Étape 1 : Le cercle

1. Les enfants s'assoient en demi-cercle pour visionner la vidéo « [Les aventures d'un verre d'eau](#) ».
 - Après le visionnement ouvrir un Cercle d'Éveil aux Vertus et aux Qualités (Voir fiche relative à sa mise en place) pour permettre aux enfants de s'exprimer sur le film qu'ils viennent de voir.
 - C'est le Cercle d'Eveil aux Vertus et aux Qualités qui développe la sincérité, la bienveillance et l'humilité mais aussi la patience, l'attention à l'autre, la fraternité.
2. L'éducatrice/L'éducateur distribue le matériel : bouteilles, verres, carnets, stylos. L'enfant qui reçoit la bouteille d'eau la tend à son voisin de droite, qui la tend à sa voisine de droite, jusqu'à ce que tous les enfants assis dans le cercle soient servis. Le dernier servi est celui qui a reçu le premier la bouteille d'eau.
 - L'éducatrice/L'éducateur procède de la même manière pour les trois autres objets en commençant par un autre enfant à un point différent du cercle.
3. L'éducatrice/L'éducateur donne les règles de l'aventure.
Consigne : « *Vous observez que votre bouteille est à moitié remplie d'eau fraîche, 100 ml (2 verres d'eau environ). Nous allons commencer à regarder la projection de l'animation sur le voyage de l'eau : [Le cycle de l'eau](#). Au cours de cette projection, vous allez faire 5 pauses de 5 minutes chacune.*

A chaque pause, vous verserez un peu d'eau dans votre verre pour la boire lentement, avec attention, en suivant mes instructions. Il faut que vous veilliez à avoir assez d'eau jusqu'à la fin de l'aventure.

Après chaque gorgée d'eau bue, vous noterez dans votre carnet les sensations que cette gorgée d'eau vous a procurées : délicieuse, fade, mauvaise, trop froide, rien de spécial... en cochant une ou plusieurs cases avec des réponses possibles proposées (pour les petits, des imojis peuvent remplacer les mots) ou en notant vous-même vos propres sensations avec des mots ou/et des dessins expressifs. »



Étape 2 : Le goût d'une goutte d'eau - Pause 1

1. L'éducatrice/L'éducateur invite les enfants à verser une gorgée d'eau de leur bouteille dans leur verre et à la boire très lentement avec une grande attention, en fermant les yeux, guidée par sa voix :

« Il fait très chaud, tu as fait une longue marche, tu as très soif. Goûte lentement cette eau dans ta bouche, puis sens comment elle descend dans le long de ton larynx puis irrigue tout ton corps pour le rafraîchir. »

2. 30 secondes de méditation.
3. Puis les enfants rouvrent les yeux et notent dans leur carnet à la page de la pause 1 leurs sensations en cochant une ou plusieurs cases, selon leur fantaisie.

Étape 3 : Le cours éternel de l'eau -Pause 2

1. L'éducatrice/L'éducateur invite les enfants à boire lentement et avec attention une nouvelle gorgée d'eau. Elle les guide par ces mots :

« La gorgée d'eau que tu bois lentement va alimenter l'immense océan qui habite ton corps. Oui ton corps est fait de 70% d'eau. C'est la même eau que buvaient les dinosaures et que celle des arbres des forêts tropicales, des nuages et de la pluie, de la fonte des glaciers. Essaie de ressentir toute cette eau très ancienne et lointaine qui voyage sans fin et traverse à présent ton corps, en irrigant chaque cellule. »

2. 30 secondes de méditation.
3. Puis les enfants rouvrent les yeux et notent dans leur carnet ce qu'ils ont ressenti en buvant cette deuxième gorgée d'eau.

Étape 4 : La pollution de l'eau -Pause 3

1. L'éducatrice/L'éducateur invite les enfants à boire lentement et avec attention une troisième gorgée d'eau, en fermant les yeux pendant une minute. Elle les guide par ces mots :

« Imagine que tu es une mouette qui a survolé les mers depuis des jours. Épuisée, assoiffée, elle trouve enfin une plage où se reposer et se désaltérer, mais l'eau est pleine de goudron, de plastiques et de masques usagés, de pesticides et de produits ménagers toxiques. Essaie de ressentir cette eau polluée, contaminée par les humains qui entre dans son bec et pénètre son petit corps de plumes blanches. »

2. 30 secondes de méditation.
3. Puis les enfants rouvrent les yeux et notent dans leur carnet ce qu'ils ont ressenti en buvant cette troisième gorgée d'eau.

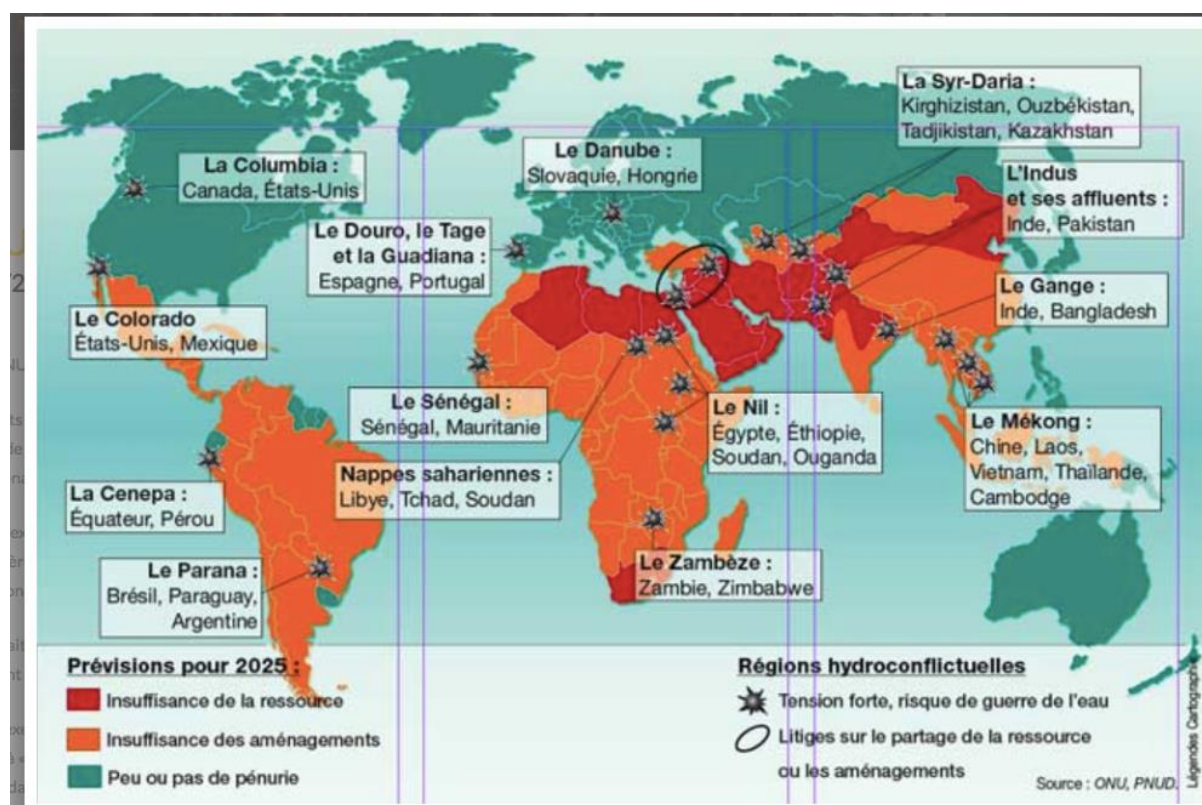


Étape 5 : Faire la paix avec l'eau -Pause 4

1. Avant de boire la quatrième gorgée d'eau, l'éducatrice/l'éducateur invite les enfants à observer l'eau qu'il leur reste dans leur bouteille :

« Il te reste encore une cinquième étape à franchir. As-tu selon toi assez d'eau pour cette quatrième gorgée, puis pour la cinquième ? Regarde si ton voisin ou ta voisine ont eux aussi assez d'eau. Si l'un d'eux n'en n'a plus assez, vas-tu lui proposer de partager le peu qu'il te reste d'eau avec lui ? Mais alors peut-être n'en n'auras-tu plus assez pour la cinquième étape. Que choisis-tu de faire ? Note dans ton carnet ton choix. Tu peux aussi ensuite l'exprimer tout fort aux autres, pour leur demander de l'aide ou pour les aider. »

2. L'éducatrice/L'éducateur invite les enfants à regarder la carte du monde avec tous les conflits et guerres de l'eau sur le film d'animation et à identifier les pays, les fleuves.



3. Puis elle/il les invite à boire lentement et avec attention cette quatrième gorgée d'eau en les guidant par ces mots :

« C'est ici, maintenant, avec cette gorgée d'eau que tu as partagée avec ton voisin ou que tu as reçue de lui que commence la paix avec l'eau alors que la guerre de l'eau menace plusieurs régions stratégiques du monde. »

4. 30 secondes de méditation.
5. Puis les enfants rouvrent les yeux et notent à nouveau dans leur carnet ce qu'ils ont ressenti en buvant cette quatrième gorgée d'eau.



Étape 6 : L'eau de l'âme -Pause 5

1. L'éducatrice/L'éducateur invite les enfants à boire lentement et avec attention la cinquième et dernière gorgée d'eau. Elle/Il les guide par ces mots :

« Imagine qu'en buvant cette dernière gorgée d'eau si précieuse tu chasses la colère, la jalousie, l'agitation, l'intolérance, la boulimie ou la peur de ton cœur. Choisis une de ces émotions qui te dérange le plus dans ta relation avec tes camarades de classe, ta famille, et imagine que l'eau l'emporte dans son flot loin de toi. »

2. 30 secondes de méditation.
3. Puis les enfants rouvrent les yeux et notent ce qu'ils ont ressenti en buvant cette cinquième gorgée d'eau.

4. **Trace/prolongement :**

Ensemble les enfants formulent plusieurs engagements de leur choix. Ils en notent un ou plusieurs dans leur carnet.

Par exemple : Nous nous engageons à ne jamais gaspiller d'eau et à réduire notre consommation quand nous prenons une douche. A ne jamais jeter aucun déchet dans les rivières ou dans la mer. A choisir de boire de l'eau pure plutôt que des boissons chimiques sucrées. A partager notre eau avec notre camarade de randonnée s'il vient à en manquer. A apprendre les cours d'eau de la terre et comprendre les conflits ou les guerres de l'eau qui menacent d'éclater.

5. L'éducatrice/L'éducateur clôture la séance après que les enfants se soient exprimés sur cette expérience et les idées qu'ils ont retenues.