



## Fiche Séance

# Mandala d'une assiette de riz



*« Être, c'est inter-être. Tu ne peux pas être tout seul. Tu dois interagir avec toute chose.  
C'est pourquoi je pense que le mot inter-être devrait être dans le dictionnaire. »*

(Thich Nhat Hanh – 1926-...)

<b>Âge :</b>	6 à 14 ans
<b>Effectif :</b>	15 à 25 enfants
<b>Durée :</b>	3h (l'activité doit être faite en continue sur une demi-journée)
<b>Domaine :</b>	Sciences
<b>Discipline :</b>	Économie de la nature
<b>Axes :</b>	Paix avec l'environnement Paix avec l'autre
<b>Outil :</b>	Cercle d'Éveil aux Vertus et aux Qualités (CEVQ)
<b>Stratégies :</b>	Réalisation de projet Activité d'éveil à l'altérité
<b>Prérequis :</b>	Savoir tracer un cercle avec un compas géant de fabrication artisanale (au moins pour deux enfants).



## Objectif général :

- Éveiller l'intelligence de la nature, cette chaîne d'interdépendance invisible, de l'insecte à l'infinité cosmique.

## Objectifs spécifiques :

- Voir comment tout être et toute chose contribuent à notre repas quotidien.
- Prendre conscience qu'on ne peut pas exister tout seul.
- Développer un sentiment de gratitude.
- Donner corps à cet immense réseau d'entraide universelle par une œuvre graphique commune : un mandala.

## Matériel :

- Cartons, ruban adhésif, papier à dessin, crayons/feutres,
- Compas géant de fabrication artisanale : petite planche, clou, raphia, marqueur.
- Autant d'assiettes que de participants, avec riz, poisson, légumes + une assiette pour le centre du mandala avec le même contenu.
- Exemple de questions sur les différents cercles, proposées en fin de fiche.
- ✓ Vidéo disponible de l'atelier réalisé par un groupe de 10 enfants en Indonésie « [Mandala d'une assiette de riz](#) ». (durée 14 min )

## Déroulement :

### Étape 1 - Création des dessins

1. L'enseignante/L'enseignant met les enfants en cercle et rappelle les principes et le fonctionnement du cercle CEVQ (se référer à la fiche Cercle d'Éveil aux Vertus et aux Qualités). Puis elle/il explique l'activité.
2. Vous allez explorer ensemble tout ce qu'il y a dans l'assiette de riz que vous mangez chaque jour. Il n'y a pas juste du riz, du poisson et des légumes. Il y a tout l'univers. C'est ce que vous allez dessiner ensemble.
  - Par une série de questions, l'enseignante/l'enseignant aide les enfants à prendre conscience de tous les êtres et les choses qui ont participé au contenu de leur assiette de riz. Chaque réponse des enfants est exprimée par un dessin (Voir questions en fin de fiche).
  - Il est possible d'utiliser des pictogrammes, langage visuel universel comme les emojis, les panneaux de circulation, ou les ODD (objectifs de développement durable des Nations Unies).
3. Tous vos dessins vont trouver leur place dans le mandala, car le mandala est un monde harmonieux où tout être et toute chose ont leur juste place. »



## Étape 2 - Fabrication du mandala

1. Vous fabriquerez un mandala en carton pour donner corps au réseau d'interdépendance et d'entraide de tous les êtres et éléments de l'univers qui participent à l'assiette de riz.
  - Le mandala comprend plusieurs cercles qui vont en s'élargissant, comme quand on jette une pierre dans un lac. Plus les liens d'entraide se multiplient, plus les cercles augmentent, plus le mandala grandit.
2. Vous tracerez les cercles à l'aide d'un compas géant artisanal : une petite planche fixée par un clou au centre du mandala, un raphia noué autour du clou, un marqueur attaché au bout du raphia.
  - Ce mandala a 3 cercles car l'atelier est limité dans le temps et l'espace. Mais un mandala ne connaît pas de limite. »

## Étape 3 - Installation en cercle

1. Les enfants s'assoient en cercle autour du mandala.
2. L'enseignant(e) distribue les assiettes de riz. L'enfant qui reçoit la première assiette 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 première assiette.
  - C'est le Cercle d'Éveil aux Vertus et aux Qualités qui développe la bienveillance, la sincérité, l'humilité, mais aussi la patience, l'attention à l'autre, la fraternité.
3. L'assiette placée au centre du mandala sert de miroir grossissant pour que nous puissions voir enfin ce que nous oublions de voir.

## Étape 4 - Placement des dessins dans le mandala

1. L'enseignante/L'enseignant répète la série de questions posées initialement en commençant par le premier cercle de questions, puis, le second, puis le troisième (voir questions en fin de fiche).
2. Les enfants y répondent par leurs dessins respectifs qu'ils placent dans le mandala. Ils y entrent sans chaussures car le mandala est un espace protégé.

## Étape 5 - Œuvre finale

1. L'œuvre graphique finale est une constellation à 70 ramifications (10 + 20 + 40), toutes partant à l'origine de l'assiette de riz.
  - Les rayons peuvent prendre des couleurs différentes, selon qu'on les considère comme des amis, des ennemis ou des inconnus.



- On réalise alors que des personnes que nous voyons comme hostiles ont en fait contribué à notre bien-être. Laisser les enfants s'exprimer sur leur œuvre commune.
- Toutes les choses dont nous avons un usage quotidien sont produites par une multitude d'acteurs, amis, inconnus ou ennemis, qui tous œuvrent à notre bien-être matériel et mental. Notre survie dépend entièrement des autres et des éléments de la nature. Qu'un seul élément disparaisse, et tout ce que nous possédons disparaît à son tour, jusqu'à notre existence.

2. Déconstruction du mandala :

Si le temps le permet, les enfants peuvent s'amuser à « déconstruire » le mandala : ils retirent un dessin de leur choix dans un des trois cercles et observent ce que ce retrait provoque : une annulation en chaîne de tous les autres dessins, jusqu'à l'assiette de riz au centre du mandala qui ne peut plus exister.

3. Trace :

Pour transmettre leur gratitude, les enfants inventent un poème, ou en choisissent un déjà existant exprimant selon eux cette interdépendance et cette entraide universelle.

4. Clôturer après que les enfants se soient exprimés sur cette expérience et aient donné leurs appréciations.

### **Prolongement :**

Ensemble les enfants formulent plusieurs résolutions de leur choix.

Par exemple :

**« Nous nous engageons, avant chaque repas, à remercier l'univers tout entier qui a contribué à la nourriture dans notre assiette.**

**À ne jamais jeter de la nourriture.**

**À souhaiter sincèrement que tous les enfants qui ont faim dans le monde n'aient plus faim.**

**À manger, si nous le pouvons, des aliments bons pour notre santé, et pour la santé de la terre. »**



**ANNEXE - pour mieux comprendre la stratégie du questionnement du film.  
Détail des questions posées aux enfants durant l'activité.**

A titre d'exemple : série de questions et de réponses sur la base d'un groupe de 10 enfants.

**Premier Cercle du Mandala**

1 question par enfant, 1 réponse/1 dessin par enfant. L'enfant s'avance dans le mandala pour coller son dessin dans le premier cercle. Avec le marqueur il trace un rayon reliant l'assiette de riz centrale à son dessin.

- 1 D'où vient le riz de ton assiette ?  
De la rizière
- 2 Qui a cultivé la rizière qui a produit le riz qui est dans votre assiette ?  
Le paysan
- 3 Qui a cuisiné le riz de ton assiette ?  
Maman
- 4 D'où vient le poisson de ton assiette ?  
De la rivière
- 5 Qui a pêché le poisson de ton assiette ?  
Le pêcheur
- 6 Qui a cuisiné le poisson de ton assiette ?  
La cuisinière
- 7 D'où viennent les légumes de ton assiette ?  
Du marché
- 8 Qui a planté les légumes de ton assiette ?  
L'agriculteur
- 9 Qui a cuisiné les légumes de ton assiette ?  
Grand-mère
- 10 Où a été fabriqué ton assiette ?  
En Chine

**Deuxième Cercle du Mandala**

2 questions par enfant/2 réponses/2 dessins par enfant. Chaque enfant entre dans le deuxième cercle du mandala avec ses 2 dessins et trace 2 rayons partant de son premier dessin du premier cercle.

- 1a La rizière est fertile grâce à quoi ?  
L'eau
- 1b Grâce à quoi le riz peut pousser ?  
Le soleil
- 2a Quel outil le paysan utilise-t-il pour biner sa rizière ?  
Une bêche
- 2b Avec quel moyen de transport le paysan va-t-il à la rizière ?  
En moto



3a Avec quoi la maman a cuit le riz ?

Avec une cuisinière à gaz

3b Où la maman se repose-t-elle après avoir cuisiné ?

Sur un lit

4a D'où vient la rivière ?

De la montagne

4b Où coule la rivière ?

Vers la mer

5a Le pêcheur navigue sur quoi ?

Une barque

5b Qu'utilise le pêcheur pour attraper les poissons ?

Des vers de terre

6a Avec quoi la cuisinière fait-elle frire le poisson ?

Avec de l'huile

6b Quelle musique la cuisinière écoute-t-elle en cuisinant pour s'égayer ?

De la musique Melayu//hip-hop/opéra

7a Où la cuisinière a-t-elle appris à lire ?

À l'école

7b Que porte la cuisinière ?

Un tablier

8a Quel type de chaussures l'agriculteur porte-t-il lorsqu'il va planter des légumes ?

Des tongs

8b Où es né l'agriculteur ?

Dans une maternité/à l'hôpital

9a Avec quoi grand-mère coupe-t-elle les légumes ?

Un couteau

9b Que boit grand-mère quand elle est malade ?

Des médicaments

10a L'assiette fabriquée en Chine est venue en Indonésie avec quel moyen de transport ?

En avion

10b Comment écrit-on « riz » en chinois ?

白饭

Báifàn



### Troisième Cercle du Mandala

4 questions par enfant/4 réponses/4 dessins par enfant. Chaque enfant entre dans le troisième cercle du mandala avec ses 4 dessins et trace 2 rayons partant de ses deux dessins du deuxième cercle.

1a Par quoi l'eau de pluie est-elle créée ?

Les nuages

1b Combien d'eau y a-t-il dans ton corps ?

Environ 75 %

1c Lorsque le soleil se couche, comment s'appelle l'œil de la nuit qui se lève ?

La lune

1d Quel est l'autre mot pour le soleil ?

L'œil du jour

2a En quoi est faite la bêche ?

En fer

2b Qui a fabriqué la bêche ?

Un forgeron/ un ouvrier dans une usine

2c De quoi sont faits les pneus de la moto ?

En caoutchouc de l'hévéa

2d La moto est fabriquée où ?

Au Japon

3a D'où vient le gaz de la cuisinière à gaz ?

D'un gisement de pétrole dans la mer

3b La bonbonne de gaz est apportée au magasin par qui ?

Par un conducteur de camion

3c En quoi est fait le lit ?

En bambou

3d Le lit est fait par qui ?

Par un artisan de bambou/ dans une usine de fabrication de meubles

4a En quoi sont les montagnes ?

En pierre

4b Nomme la plus haute montagne du monde ?

Mont Everest 8848m

4c Les océans de notre terre sont menacés par quoi ?

Par les déchets plastiques

4d Les océans sont la maison de qui ?

Des poissons

5a En quoi est fait la barque ?

En bois

5b Qui a construit la barque ?

Le charpentier



5c De quoi les vers de terre ont-ils besoin pour vivre ?

D'un sol sans pesticides

5d Que mangent les vers de terre ?

Les feuilles mortes

6a Avec quoi est fabriquée l'huile de cuisson ?

Avec le palmier à huile/le cocotier

6b L'huile de cuisson est mise en bouteille plastique par qui ?

Par les ouvrières d'une usine

6c Quel type d'instrument de musique utilise-t-on pour jouer de la musique ?

Une guitare

6d Avec quoi écoutes-tu de la musique ?

Avec mon téléphone mobile

7a Sur quoi s'asseyait la cuisinière quand elle étudiait à l'école ?

Sur une chaise

7b Qui l'enseignait à l'école ?

L'institutrice

7c En quoi est fait le tablier de la cuisinière ?

En coton

7d Qui a fabriqué le tablier de cuisinière ?

Tailleur

8a Qui a construit la maternité/l'hôpital ?

Des ouvriers du bâtiment

8b La mère qui a accouché du paysan a été aidée par qui ?

Par un médecin

8c En quoi sont faites les tongs ?

En plastique

8d Avec quoi le paysan achète-t-il ses tongs ?

Avec de l'argent

9a D'où vient le fer du couteau ?

De la mine de fer

9b D'où vient le fer de la mine ?

Des météores

9c Avec quoi sont fabriqués les médicaments ?

Des plantes médicinales

9d Avec quoi la grand-mère prend-elle ses médicaments ?

Avec un verre d'eau

10a Qui pilote l'avion ?

Le pilote

10b Où est fabriqué l'avion ?

En Amérique

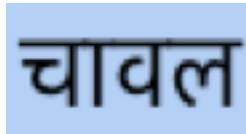




10c Comment écrit-on « riz » en hollandais ?

Risjt

10d Comment écrit-on « riz » en hindi ?



Ici, les enfants ont choisi de réciter un « seloko » : une forme poétique porteuse de sagesse, récitée pour faire la paix dans le village. Sa forme est concise et parfois énigmatique, un peu comme les haikus japonais, pour laisser chacun libre de l'interpréter :

*Pays tranquille/rizière fertile*

*Eau claire/poisson choyé*

*Herbe verte/buffle gras*

*Descente à la rivière/jeté de filet*

*Remontée sur la berge/nasse bien remplie*

*Roi juste/peuple prospère*

**Bon appétit !**

L'assiette au centre du mandala sera offerte à l'hôte de passage.

L'atelier a été réalisé devant le Candi Gumpung, un des 84 centres d'études de ce qui fût la plus grande école/université de paix d'Asie du Sud-est, du 7<sup>ème</sup> au 13<sup>ème</sup> siècles à Muara Jambi, sur l'île de Sumatra, en Indonésie. Notons que les enfants sont musulmans et que le site archéologique sur lequel ils vivent est bouddhiste. Une autre manière de célébrer la paix avec soi, avec les autres et avec l'environnement.