



ZÉNITUDE

PROJET PÉDAGOGIQUE

Organiser une séance de relaxation

Niveaux B1/B2

- Comprendre une chronique radiophonique :
 - découvrir l'histoire d'un mot voyageur.
- Répondre à un test.
- Développer sa compétence linguistique :
 - pratiquer la dérivation lexicale via l'utilisation d'un suffixe ;
 - proposer des définitions.
- Créer des néologismes.



SUPPORTS

- Film animé avec chronique en voix off (téléchargeable).
- Chronique audio (téléchargeable et utilisable en baladodiffusion).
- Script de la chronique (imprimable).

ACTIVITÉS

1 POUR COMMENCER

a) Évaluez votre niveau de stress. Pour chacune des situations suivantes, indiquez celle qui représente le mieux votre réaction en général.

Quand les tâches à accomplir s'accumulent :

- je ne suis pas perturbé(e) : une chose après l'autre...
- mon sommeil est légèrement perturbé.
- // je deviens très nerveux/nerveuse.

Quand j'ai peu de temps pour faire un travail :

- je me sens mal à l'aise.
- je reste calme.
- // je deviens agité(e) et irritable.

Quand j'ai du temps libre après avoir beaucoup travaillé :

- // il m'est difficile de me relaxer.
- j'ai besoin d'un certain temps pour me détendre.
- je suis capable de me détendre et d'oublier.

Quand quelque chose ne se passe pas comme je m'y attendais :

- je reste impassible. Ce sont des choses qui arrivent.
- je suis troublé(e) un moment mais je retrouve vite mes esprits.
- // je deviens très agité(e).

Quand je dois parler devant d'autres personnes :

- // j'ai un trac affreux.
- je suis un peu tendu(e).
- je garde mon sang-froid.

b) Lisez les résultats suivants pour déterminer votre profil puis complétez la description qui vous concerne.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ■	VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ●	VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE //
Vous êtes plutôt « zen ».	Vous êtes sur le fil.	Vous êtes stressé(e).
Vous... -----	Vous... -----	Vous... -----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

[Réponses personnalisées]

Dans tous les cas, la réalisation des activités suivantes vous aidera à conserver l'équilibre ou à aider les autres à retrouver le leur. Bon parcours !

2 COMPRENDRE DE MANIÈRE DÉTAILLÉE

a) Visionnez la chronique sans le son. Définissez à l'aide de mots-clés ce que vous évoquent les deux environnements suivants.



- la foule
- l'agitation
- l'urbanisme
- le stress
- le bruit
- la vitesse



- la méditation
- la position du lotus
- le calme
- la sérénité
- flotter, nager, planer...
- la lenteur

b) Écoutez la chronique puis redonnez en quelques phrases les origines du mot « zen ».



Notes culturelles :

Le zen (japonais 禅, « méditation silencieuse ») ou chán (禪 / 禅) en mandarin, est une forme de bouddhisme mahâyâna qui insiste particulièrement sur la méditation, ou « illumination intérieure ». Le mot zen est la romanisation du mot japonais 禅, qui vient lui-même du mandarin 禪 chán, lui-même emprunté au sanskrit dhyâna, recueillement parfait.

3 COMPRENDRE DE MANIÈRE DÉTAILLÉE

a) Écoutez à nouveau la chronique puis associez chaque terme à sa nature ou à son contexte d'utilisation. Plusieurs définitions sont possibles.



• C'est une expression répandue dans le vocabulaire français dans les années 1980. → **Rester zen**



• En France, c'est une interjection signifiant « Pas de panique ! ». → **Zen !**



• C'est un néologisme issu du monde contemporain. → **Zénitude**



• C'est un état de sérénité, de paix intérieure. → **Zénitude**

b) Retrouvez dans la grille les huit mots-clés utilisés dans la chronique pour définir la « zénitude » puis reformulez la définition du mot. Attention les mots peuvent être écrits dans tous les sens.

	T	R	A	N	Q	U	I	L	L	I	T	E
M	H	S	N	O	I	S	N	E	T	N	T	
A	N	A	X	V	C	M	D	P	D	K	M	
I	Q	J	B	O	X	U	O	R	R	D	W	
N	L	B	R	I	T	S	N	L	Z	K	Q	
T	Y	P	Q	I	T	Z	T	X	T	P	N	
I	S	W	T	U	B	U	I	R	Y	P	D	
E	M	T	R	G	P	A	D	R	M	D	W	
N	A	E	Q	J	P	T	N	E	Y	L	V	

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 RÉFLÉCHIR SUR LA LANGUE

a) Le suffixe *-itude*, issu du latin, sert à former des noms abstraits à partir d'adjectifs ou de radicaux verbaux.

Observez les mots suivants : « *gratitude* », « *négritude* », « *longitude* », « *belgitude* », « *inquiétude* », « *branchitude* ». Cherchez leur définition et retrouvez à quel domaine ils appartiennent.

1. État ou qualité morale : [gratitude](#), [inquiétude](#)
2. Attitude revendiquée : [branchitude](#)
3. État d'enfermement imposé dans un groupe social : [belgitude](#), [négritude](#)
4. Vocabulaire scientifique précis : [longitude](#)

b) Proposez une définition pour chacun des néologismes suivants.

Réponses possibles :

La positivitude :

C'est un mot-valise fabriqué avec l'adjectif « positif » et le nom « attitude ». C'est un état d'esprit qui consiste à voir toujours « le verre à moitié plein », en toutes circonstances...

La schtroumpfitude :

C'est un mot qui peut remplacer n'importe quel nom en *-itude* de la langue française (par ex. « attitude, multitude, solitude », etc.), lorsqu'on parle le schtroumpf (petit personnage bleu inventé par le dessinateur Peyo en 1958).

La tristitude :

Écoutez la chanson d'Oldelaf, *La Tristitude*, sur Youtube pour vous faire une idée...

5 JOUER AVEC LES MOTS

Soyez créatifs et créez en petits groupes d'autres néologismes en lien avec l'actualité et le monde contemporain. Faites vos propres mélanges à l'aide des suffixes grecs et latins les plus utilisés en français : *-logie* (science), *-cide* (qui tue), *-mane* (qui a une passion pour), *-pathe* (malade de), *-phobie* (inimitié ou peur), *-vore* (qui mange), etc. Soumettez ensuite vos créations aux autres membres du groupe sous forme de devinettes lexicales.

[Réponses personnalisées]

6 S'EXPRIMER

a) Une histoire de caillou...

« *On ne peut marcher en regardant les étoiles quand on a un caillou dans son soulier.* »

Racontez une anecdote inspirée par ce proverbe chinois.

[Réponses personnalisées]

b) Prenons de la hauteur...

En groupes, confectionnez un douillet nuage de mots, de proverbes, de mantras* et de sages citations pour vous élever vers la zénitude.

[Réponses personnalisées]

7 PROJET : DÉVELOPPEZ VOTRE ZEN ATTITUDE !

Organisez une séance de relaxation dans votre classe :

déterminez une heure, un lieu, une date et une durée ; désignez les animateurs ; choisissez quelques musiques relaxantes, apaisantes pour les diffuser en fond sonore ; rédigez des mantras* ; faites des recherches pour proposer plusieurs activités (exercices de respiration, de relaxation, de visualisation, d'étirements musculaires, échanges).

Les objectifs de l'atelier seront les suivants :

- permettre à chacun de se détendre, de retrouver de l'énergie, de la confiance en soi ;
- prendre conscience de son corps ;
- gérer ses émotions, son stress ;
- favoriser la concentration, l'attention ;
- développer l'écoute des sens ;
- offrir un lieu d'expression ;
- se respecter et respecter les autres.

Conseil pour l'organisation de la séance : débiter en formant un grand cercle avec tous les participants debout, de façon à ce que chacun ait vraiment sa place, puisse s'exprimer...

*dans le brahmanisme et le bouddhisme, les mantras sont des formules incantatoires destinées à favoriser la concentration. Pour les besoins de cet atelier, ce seront des phrases-clés visant à développer la confiance en soi et à redonner de l'énergie. Par exemple : « À chaque jour suffit sa peine. », « Ce n'est pas aussi grave que ça en a l'air. », « Je m'aime parfaitement imparfait(e) ».

CRÉDITS

Fiche pédagogique : Frédérique Treffandier, CAVILAM – Alliance française

Chronique audio : Yvan Amar, journaliste

Film animé : Davy Drouineau, réalisateur

Production / Coordination éditoriale / Maquette et mise en pages :

Canopé/direction de l'édition transmédia et de la pédagogie

© Canopé-CNDP — 2014

Fiche pédagogique conçue en partenariat avec l'Institut français et le CAVILAM – Alliance française.

