

ZÉNITUDE



ZÉNITUDE ! Voilà un mot tout nouveau, qui est un vrai produit du monde contemporain qu'on se représente souvent comme monde de la vitesse, monde de l'angoisse.

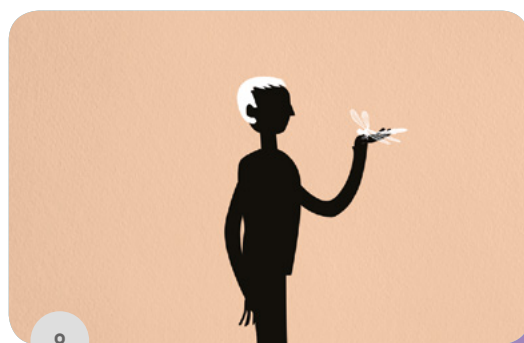
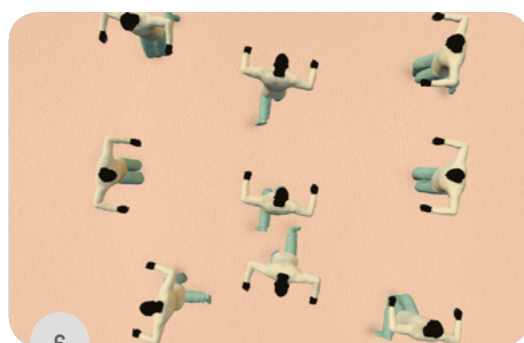
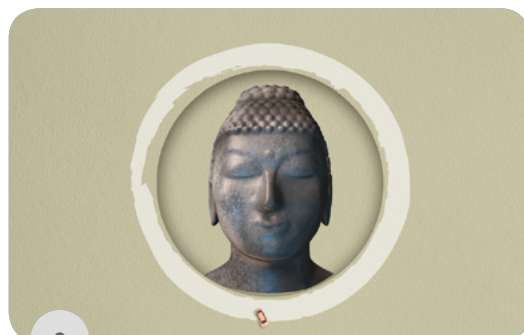
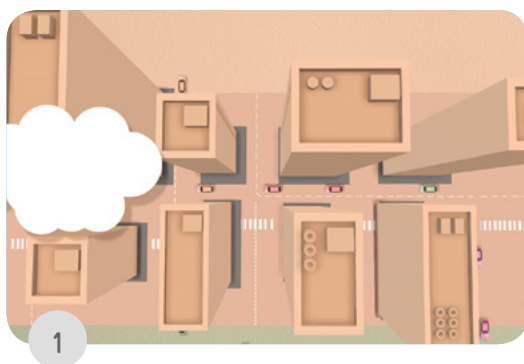
Alors, zénitude est formé sur un autre mot très ancien : le bouddhisme zen est une forme de religion qui est née en Inde, passée en Chine, puis au Japon. Et depuis les années 1960-1970, beaucoup de gens en Occident s'intéressent à cette pratique spirituelle, qu'on n'expliquera pas en deux mots, mais dont on retiendra une pratique du détachement : il faut prendre de la distance par rapport aux secousses de la vie.

Et cette recherche de sérénité, elle a plu à ceux qui se sentaient emprisonnés par la vie moderne et son stress. Alors, le mot « zen » s'est répandu dans le vocabulaire français au tournant des années 1980, d'abord comme adjectif (il faut savoir « rester zen ») et parfois même comme interjection : zen ! C'est-à-dire : ne cédon pas à la panique, à l'affolement, prenons du recul. Et cet usage, il est probablement bien galvaudé par rapport au sens d'origine, mais il s'est répandu dans une langue familière, on dit ça avec le sourire.

Ce qui permet d'inventer un autre mot : zénitude.

La terminaison indique bien son usage : à la fois un état de sérénité et une manière d'être. Ce suffixe -itude, il renvoie à deux mots sous-jacents, d'abord l'habitude : on pense à une tranquillité coutumière, et surtout l'attitude, c'est-à-dire un maintien, une posture, un état d'esprit, une disposition générale. La zénitude donc évoque une façon d'habiter son corps, d'évacuer les tensions, et de retrouver peut-être une paix intérieure.

SCÉNARIMAGE



Voir le film.



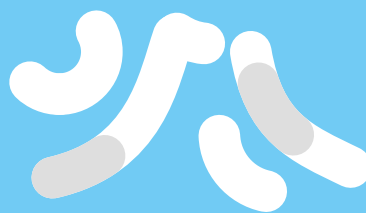
ZÉNITUDE

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... ----- ----- ----- ----- -----	Vous êtes sur le fil. Vous... ----- ----- ----- ----- -----	Vous êtes stressé(e). Vous... ----- ----- ----- ----- -----

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.



.....

.....

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



3 COMPRENDRE DE MANIÈRE DÉTAILLÉE

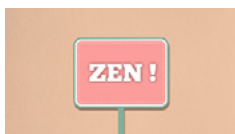
a) Écoutez à nouveau la chronique puis associez chaque terme à sa nature ou à son contexte d'utilisation. Plusieurs définitions sont possibles.



- C'est une expression répandue dans le vocabulaire français dans les années 1980. →



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



- C'est un néologisme issu du monde contemporain. →



- C'est un état de sérénité, de paix intérieure. →

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 :
2. Attitude revendiquée :
3. État d'enfermement imposé dans un groupe social :
4. Vocabulaire scientifique précis :

b) Proposez une définition pour chacun des néologismes suivants.

La positivitude :

La schtroumpfitude :

La tristitude :

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), -manie (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.

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.

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.

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).*

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.

