



TRÉSORS DE SAGESSE - TIBET

- CONTES ET PHILOSOPHIE -
DU COEUR DES ENFANTS AUX OREILLES D'ESCAPADES

LAGOUTTECREATIVE@GMAIL.COM - 06 13 07 44 53 - 06 40 08 18 98

PRÉSENTATION DU LIVRE :

Trésors de Sagesse – Tibet c'est 20 contes spirituels illustrés avec poésie pour les petits et les grands afin de découvrir les traditions tibétaines et les morales racontées aux enfants sur le Toit du Monde. Une invitation à la découverte des sagesse bouddhistes et de la culture tibétaine à se raconter pour ouvrir nos coeurs aux culture de l'ailleurs.

Histoire du projet : Ce livre est réalisé en collaboration avec le gouvernement tibétain en exil et l'un de nos maîtres spirituel, grand yogi tibétain et ancien moine vivant à Dharamshala sur les contreforts de l'Himalaya : le Docteur Chok. Actuellement, il enseigne à l'université de Brooklyn, Etats Unis, pour diffuser les connaissances de la médecine tibétaine et la sagesse bouddhiste. Directeur du département «Recherches et Traductions» du gouvernement tibétain en exil, il a compilé et recueilli ces contes. Son objectif est de permettre aux enfants tibétains de renouer avec leur culture et leur langue. Après avoir passé des mois à se former à ses côtés en Inde, Charlotte et Charly ont souhaité étendre cette sagesse et cette connaissance à tous les enfants francophones pour leur permettre de découvrir cette si bienveillante philosophie de vie en adaptant certains contes en français.

Structure du livre :

Chaque conte comprend :

- 1 illustration poétique
- 2 pages de texte
- 1 « point culturel » qui explique un aspect de la culture du Tibet
- 1 traduction en calligraphie tibétaine. Toutes les calligraphies tibétaines à l'intérieur de l'ouvrage sont réalisées par la main du docteur Chok.
- 1 filigrane tiré des peintures traditionnelles tibétaines (Thangka)



QUELQUES MOTS SUR NOUS...

CHARLOTTE CRUZ

Auteure, rédactrice, interprète, guide touristique, intervenante méditation et pranayoga. Amoureuse des mots, des cultures d'ailleurs et des savoirs ancestraux, Charlotte se spécialise dans la transcription du monde et l'échange des traditions entre les différentes cultures et continents. Après avoir terminé ses études de communication publique et politique à Sciences Po Bordeaux, elle s'exile rapidement en Irlande (2012) où elle y vivra six années. Charlotte part en 2017 à Dharamshala en Inde en tant que rédactrice pour une agence de voyages chamaniques et spirituels franco-tibétaine. Elle collabore alors avec des membres du gouvernement tibétain en exil et des chamanes pour retranscrire les enseignements et les pratiques de méditation et yoga. Après deux hivers passés sur les contreforts de l'Himalaya, elle migre au Pérou pour s'immerger dans la culture Quechua et, baignée par les rites chamaniques, elle devient interprète pour les Curanderos lors de retraites spirituelles, anime des ateliers sur le pranayoga et enseigne la méditation tibétaine. Charlotte retourne s'installer en France en 2020 après huit ans de voyages pour donner vie à son enfant, ses ateliers d'écriture méditative et ses livres spirituels pour enfants et grands via son agence de création : La Goutte Créative.

Publications :

- Balades Irlandaises. Guide émotionnel de l'Irlande. 2018
- Mindfulness and Meditation (eng). Édité par Tibetan Library and Archives, Inde. 2019
- Trésors de Sagesse – Tibet. 2020
- La lime et le moine – l'ego à l'épreuve de l'Inde. 2022

ELORA

Animatrice nature et randonnée (formation de l'association Le Merlet, Saint Jean du Gard), Elora exerce depuis cinq ans dans l'animation pour enfant. Elle se spécialise dans l'accompagnement des maternelle et primaire depuis le début de l'année scolaire 2020. Dépassant le cadre scolaire, elle exerce dans les centres de loisirs et les colonies de vacances. Elora est passionnée par le partage des cultures du monde et de leurs histoires. Elle conte depuis de nombreuses années et s'est formée aux méthodes du débat démocratique et aux techniques d'animation de réunion citoyenne (formation Folle Démocratie à Saillans). Elora adapte ces savoirs aux plus petits pour créer du lien et récolter avec soins leurs réflexions qui souvent, sont pleines de sagesse et de discernement.

ÉVENTUEL ACCOMPAGNANT OCCASIONNEL

Musicien, conteur local souhaitant rejoindre le projet sur certaines interventions... Une troisième personne pourra nous rejoindre sur les lectures, mais, pour le confort des enfants, nous n'excéderont pas ce nombre d'intervenants.





LE PROJET RADIO AVEC RADIO ESCAPADES

Un projet entièrement bénévole. Il s'agit d'un projet sans aucun enjeu financier. L'émission et les enregistrements ne seront pas vendus, chaque intervenant dans le projet est bénévole et l'objectif n'est pas d'être rémunéré mais bien de diffuser de nouvelles visions du monde.

Une volonté d'ouverture au monde. Nous cherchons seulement à partager et diffuser ces Trésors de sagesse avec les enfants dans une optique d'ouverture d'esprit. L'idée de débattre avec eux et d'enregistrer nos échanges nourrit une envie d'enrichissement culturel et mutuel. L'un des objectifs est de développer ces initiatives de partage des cultures de l'ailleurs. Souvent, les enfants sont de bien grands maîtres spirituels, s'instruire de leurs réflexions et voir le monde avec leur yeux est une véritable source d'enseignement pour les plus grands.

Notre radio partenaire : "Radio Escapades".

Elle émet sur les communes de Saint Hippolyte du fort, Lasalle, Le Vigan et Ganges et sur internet. Il sera possible d'organiser des écoutes collectives des émissions enregistrées dans votre structure. Nous proposons d'ajouter une nouvelle émission à la grille de l'antenne à partir de Janvier 2022. Elle nous fournit le matériel pour les enregistrements et le temps d'antenne.

L'émission

Il s'agit d'une émission de 25 minutes diffusée 3 fois par mois de janvier à juin. Chaque épisode se compose de trois parties :

- La première: lecture d'un des contes du livre, agrémenté d'une ambiance sonore.
- La deuxième : montage avec les réactions, commentaires et réflexions des enfants.
- La troisième: interview/débat avec un.e invité.e autour du/des thème.s relevé.s.



INTERVENTION AUPRÈS DES ENFANTS

Nous souhaitons développer ce projet auprès des lieux d'accueil d'enfants (écoles, centre aéré, médiathèque, ...) pour nourrir la deuxième partie des émissions. Les contes des Trésors de Sagesse-Tibet sont porteurs de messages, de pensées adressées aux enfants. Il nous est donc apparu évident d'enrichir l'émission avec les débats et les réflexions des plus petits. Recueillir leurs avis, leurs remarques, leurs réflexions et les questions qui émergent dans leurs esprits à la lecture de ces contes permettrait à tous (adultes compris) d'affiner leur vision du monde.

Cadre de l'intervention :

Nous serons là pour poser un cadre durant ce temps d'échange afin de s'assurer de la bienveillance du moment partagé et de la libre expression des enfants dans le respect de chacun. Ainsi un gardien de la parole, du temps et du cadre bienveillant sera nommé parmi les intervenants présents pour garantir la sécurité de cet espace.

Anonymat et protection des enfants participants :

Il n'y aura pas d'images filmées de ces interventions, seul des enregistrements audio seront diffusés sous couvert d'anonymat des enfants. Une demande d'autorisation de l'établissement est jointe à notre dossier.

Déroulé de notre intervention auprès des enfants

Dans une démarche de transparence, voici les documents annexes qui expliquent l'intégralité du déroulement de nos séances :

- La Fiche de Séance avec tous les détails de notre intervention.
- La Fiche Conte qui vous permet d'avoir le contenu de nos interventions et des débats / réflexions que nous soulèverons avec les enfants
- Deux extraits du livre avec les contes pour que vous puissiez en prendre connaissance avant notre venue. Sur demande, il est possible de vous envoyer les contes et leurs fiches qui seront lus dans votre établissement à l'avance.
- La Fiche Autorisation à compléter avant notre venue





LECTURE DES «TRÉSORS DE SAGESSE» AUPRÈS DES ENFANTS

Public : maternelle ou primaire (conte adapté en fonction)

Durée : de 1h30 à 2h

Lieu : une salle ou un espace extérieur où tous le monde peut s'asseoir par terre (si possible en rond)

Objectifs :

- Partager et faire découvrir la culture Tibétaine au travers du conte
- Discuter autour des idées abordées par les contes : impermanence, bienveillance, karma, respect des différences, mérite, ...
- Recueillir les impressions et réflexions des enfants

Objectifs de diffusion dans un second temps :

Les échanges seront enregistrés puis montés pour créer une émission de radio diffusée en partenariat avec Radio Escapades. L'émission durera 25 minutes et sera mise à la grille de l'antenne à partir de Janvier 2022 au rythme de trois diffusion par mois.

Préparation :

10 minutes avant l'accueil des enfants afin d'installer une petite mise en scène

Dans une démarche de transparence, voici les documents annexes qui expliquent l'intégralité du déroulement de nos séances :



Déroulé de l'intervention :

1. Accueil des enfants, présentations de nos personnes et de la séance
2. Lecture du point culturel lié au conte
3. Questions réponses relatives au thème abordé
4. Lecture du premier conte
5. Accueil des impressions des enfants, moment d'échange, mini débat
6. Lecture du point culturel du deuxième conte
7. Questions réponses relatives au thème abordé
8. Lecture du deuxième conte
9. Accueil des impressions des enfants, moment d'échange, mini débat
10. Sondage des impressions "globales"
11. Au revoir

Matériel :

Paravent - Affiches - Tapis - Objets typiques tibétain
Livre "Trésors de sagesse" - Enregistreur et micros

Remarques :

La durée de l'intervention reste adaptable selon l'âge des enfants et la disponibilité des lieux d'accueil



“BODHI, LE PETIT ARBRE BISCORNU”

Public : Primaire

Thème principal abordé par le texte :

La différence, avantages et inconvénients.
Se sentir différent et comment vivre la différence.

Point culturel :

L'arbre Bodhi : l'arbre sous lequel Bouddha a atteint l'illumination. L'homme qui s'assit au pied de l'arbre s'appelait Bouddha et est reconnu comme le fondateur de la philosophie bouddhiste. Il est resté à méditer jusqu'à atteindre l'éveil sous cet arbre devenu sacré et s'appelant désormais Bodhi. Des centaines de milliers de pèlerins viennent chaque année rendre visite au petit arbre biscornu devenu le majestueux arbre de Bouddha à Bodhgaya (Inde).

Questions attendues et réponses :

Qu'est-ce que l'illumination?
Qu'est-ce qu'une philosophie ? Un fondateur ?
Que veut dire “méditer” ?

Lecture du conte :

Bodhi, le petit arbre biscornu

Fil conducteur de l'échange :

Qu'est-ce que ça vous à faire à l'intérieur de vous à l'écoute de ce conte ?
Est-ce que vous vous êtes déjà senti différents ?
Est-ce que ça vous à fait du bien ou du mal ?

Conclusion :

Même si ça peut parfois être difficile, il y peut y avoir de bon côté à être différent.

La différence est une richesse.



EXTRAIT DU LIVRE :

11. BODHI, LE PETIT ARBRE BISCORNU

Dans une grande forêt de l'Himalaya, où tous les arbres étaient majestueux, l'un d'entre eux avait poussé tout tordu. Son tronc était courbé et ne s'élevait pas vers le ciel, droit et fier, comme ceux des autres arbres. Tous se moquaient de lui et lui disaient de se redresser pour leur ressembler. Le petit arbre biscornu ne pouvait pas changer sa façon de pousser. Parfois, sa différence le rendait triste et il se lamentait :

- Je suis vraiment laid et ne ressemble pas du tout aux autres arbres qui sont droits et beaux... Pourquoi suis-je le seul à être différent ?

Un jour, un bûcheron entra dans le bois avec sa hache. En voyant les arbres et leurs troncs bien droits, il se réjouit :

- Quelle chance d'avoir une si belle forêt ! Ces arbres sont si beaux et si grands que je vais tous les couper pour les vendre au marché. Tous, sauf toi petit arbre biscornu, je ne pourrai rien faire de ton tronc difforme alors tu resteras là.

Quelque temps après, un homme passa par là et aperçut le petit arbre biscornu, tout seul au milieu d'un désert de souches. Intrigué par sa forme si spéciale, il se demanda si l'arbre était enchanté et décida de s'asseoir contre son tronc. Il se sentit si bien au creux des belles énergies de l'arbre, qu'il resta de longs

moments assis à méditer entre ses racines. Le corps bien abrité par ses branches et l'esprit apaisé, l'homme demeura ainsi jusqu'à atteindre l'éveil. Rayonnant d'une toute nouvelle sagesse, il se leva, remercia l'arbre et parcourut le pays pour partager cette si belle expérience.

Curieux de connaître l'éveil à leur tour, de nombreux habitants se rendirent auprès du petit arbre devenu majestueux. L'arbre biscornu fut renommé Bodhi à travers le pays. Ravi d'accueillir et de servir à tant de monde, Bodhi se réjouit :

- Quelle chance de ne pas être comme tous les autres ! Finalement, c'est mon tronc tordu qui m'a sauvé et qui me permet de rendre tous ces gens heureux. J'ai bien fait de cultiver ma différence.

Rien n'arrive par hasard ! Toute situation a une raison d'être. Même celles qui semblent injustes à première vue peuvent mener à une fin heureuse.

L'arbre Bodhi : l'arbre sous lequel Bouddha a atteint l'illumination. *L'homme qui médita au pied de l'arbre s'appelait Bouddha, il est reconnu comme le fondateur de la philosophie bouddhiste. Aujourd'hui encore, des centaines de milliers de pèlerins viennent rendre visite à Bodhi, le petit arbre biscornu devenu le majestueux arbre du Bouddha à Bodhgaya en Inde. Suivant l'exemple du Bouddha ils méditent à son pied pour trouver la paix de l'esprit.*

