

## Se reconnecter à la réalité

**Objectif :** Se reconnecter à la réalité au détriment de la réalité virtuelle

### Objectifs secondaires :

- Prendre conscience de l'importance de créer du lien social
- Se connecter à soi et à nos proches
- Prendre conscience que nous faisons partie du vivant
- Découvrir la saisonnalité de la nature
- Reprendre goût à l'effort physique et aux travaux manuels
- Comprendre la nature pour la préserver

### Contexte :

Ces brises glaces ont été élaboré dans l'éventualité où les jeunes sont confinés chez eux afin de continuer à créer du lien entre eux.

### Introduction/expérimentation :

Aujourd'hui vous allez apprendre à vous connecter au vivant. Mais qu'est-ce que le monde du vivant ? Qu'à t-il de particulier ? Nous allons vous proposer plusieurs activités à réaliser chez vous (cf. fiches activités). Nous vous proposerons de répondre à des questions en fonction de l'activité que vous avez choisie.

### Activités :

- Réaliser son jardin en permaculture
- Apprendre à faire soi même
- Avoir une bonne hygiène de vie
- Se connecter avec ces proches (cf. fiches battle de compliments/créer son challenge/ rendre comptes des points communs – dossier Améliorer la cohésion de groupe)
- Se reconnecter avec soi-même (cf. fiche méditation – dossier Développer la concentration et l'écoute)
- Développer la créativité et l'autonomie des jeunes (cf. fiche brise glace libre – dossier Imager la gestion de projet)

## **Analyse :**

Cf. Analyse par activité

## **Généralisation :**

Avec le contexte actuel, le digital va prendre de l'ampleur mais il ne faut pas pour autant se déconnecter du monde du vivant dont nous dépendons entièrement. De plus, la réalité virtuelle est par définition « virtuelle ». Or, le monde du vivant est aujourd'hui fortement menacé. Il est impératif d'apprendre à se connecter à lui, pour le comprendre et le préserver. Nous avons oublié que le vivant qui se meurt, ce n'est pas que les ours polaires qui meurent sur la banquise. Nous faisons partie de ce vivant et nous vivons car la nature nous offre à boire, à manger et toutes les ressources dont nous avons besoin pour vivre. Vous n'avez aujourd'hui pas à payer pour les erreurs des générations passées. Néanmoins, vous avez une responsabilité plus importante pour vous connecter à ce monde du vivant pour pouvoir vivre en harmonie avec lui. Mais nul doute que nous en êtes capable. Chez EPA, nous voyons qu'aujourd'hui les jeunes sont davantage sensibles à ces questions-là. Le champ des possibles pour se connecter au vivant est infini. Il peut passer par reprendre goût à l'effort physique et aux travaux manuels. Le vivant c'est aussi les hommes. Les métiers du social sont de très beaux métiers, porteur d'avenir et de sens dans notre société. L'économie sociale et solidaire est aujourd'hui l'un des secteurs qui recrute le plus et qui connaît un important développement. Il est important de faire un métier qui a du sens pour vous et qui vous fera lever tous les matins avec le sourire et l'envie de vous épanouir.