



LE BOUDDHISME AU QUOTIDIEN CENTRE GENDUN DRUPA, MARTIGNY **EN ROUTE**

FICHE POUR L'ENSEIGNANT·E·X

REMARQUE

Cette fiche destinée à l'enseignant·e·x est un complément au set pédagogique. Elle vise à apporter des informations supplémentaires au sujet de certains thèmes et contenus proposés ainsi que des précisions sur le déroulement de certaines activités. Les numéros indiqués se réfèrent toujours aux étapes correspondantes du set pédagogique.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Service de lutte contre le racisme SLR

IMPRESSUM

Éditeur : IRAS COTIS

Année : Avril 2022, actualisé en septembre 2025

Autrice : Leslie Marchand

Expertise : Jean-Nicolas Revaz (HEP-VS)

Graphisme : Dana Pedemonte, Éditions AGORA

AMORCER LE SUJET

POUR MOI, LE BOUDDHISME C'EST...

1 PHOTO-LANGAGE : QUESTIONS DIRECTRICES

Pour orienter les élèves, on peut mettre à disposition les questions directrices suivantes :

- Qu'est-ce que je vois sur cette image ? (Brève description : qui, où, quoi...)
- Quel(s) élément(s) du bouddhisme ressortent dans cette image ?
- Pourquoi est-ce que j'ai choisi cette image ? Qu'évoque-t-elle pour moi ?

2 EXPLICATIONS SUR LA NOTION DE « STÉRÉOTYPE »

Souvent, nous ne savons pas trop d'où proviennent nos idées et nos conceptions. On a l'impression que ce sont des croyances partagées par tout le monde, par toute la société, et qu'elles ont toujours existé. Ces croyances, ce sont ce qu'on appelle des **stéréotypes**.

- *Si le temps le permet : est-ce que tout le monde a des stéréotypes ? À quoi servent les stéréotypes ? Sur qui ou sur quoi avons-nous des stéréotypes ? Avez-vous des exemples ?*

Ces stéréotypes, qu'ils soient positifs ou négatifs, ne sont pas forcément une mauvaise chose : c'est une stratégie utilisée par notre cerveau pour classer et catégoriser les informations que nous recevons. Sans cela, il serait parfois très compliqué de s'y retrouver dans ce flux d'informations énorme et perpétuel !

Il faut cependant garder en tête que les stéréotypes nous proposent une version biaisée, partielle, d'une réalité. Il est donc important de ne pas considérer ces stéréotypes comme des vérités absolues. D'ailleurs, l'activité de photo-langage a peut-être fait ressortir des visions très différentes du bouddhisme : dans ce genre d'exercice, il n'y a pas de réponse « juste » ou « fausse », chacun·e a ses propres idées et il est important de respecter les convictions des autres. Se confronter à d'autres opinions, mais aussi apprendre à connaître l'autre, sont souvent des bonnes manières d'ouvrir son esprit et d'éviter des classifications toutes faites. C'est ce que nous allons faire avec le bouddhisme !

3 LES BOUDDHISMES DANS LE MONDE...

Siddhârta Gautama, dit « le Bouddha » (c'est-à-dire « l'éveillé »), a vécu au VI^{ème} siècle avant notre ère et a passé toute sa vie en Asie, dans une zone géographique bien précise, au nord du sous-continent indien, près de la frontière entre l'Inde et le Népal.

- Qui peut me montrer où se trouve cette région sur la carte du monde ? (*Placer une gommette ou un aimant sur la carte*)

Dans ses premiers siècles d'existence, l'enseignement du Bouddha est connu presque exclusivement au nord de l'Inde. Vers le milieu du III^{ème} siècle avant notre ère, le bouddhisme commence à se diffuser dans l'Inde entière et au-delà de ses frontières. Durant sa diffusion, il va se mélanger avec certaines des croyances présentes dans les pays où il va s'implanter (**syncrétisme**).

- Avec quelles autres religions le bouddhisme va-t-il cohabiter ? Quelles sont les religions répandues dans cette région du monde ? (*Hindouisme, islam, animisme, shintoïsme, taoïsme, confucianisme*)

Au contact de ces diverses traditions religieuses, le bouddhisme va évoluer et prendre des formes différentes. On trouve ainsi trois courants principaux du bouddhisme :

1. **Le Theravada** : = tradition pâli. C'est le courant du bouddhisme ancien ou « traditionnel ». Il se trouve aujourd'hui surtout en Asie du Sud-Est (Thaïlande, Birmanie, Laos, Cambodge, Sri Lanka...).
2. **Le Mahayana** : = tradition sanskrite. Dérivé du Theravada, il donne une dimension collective à l'Éveil et vise le bien de tou·te·x·s. C'est le courant le plus répandu aujourd'hui. Il est présent en Chine, à Taïwan, au Japon, en Corée du Sud et au Vietnam.
3. **Le Vajrayana** : = véhicule de diamant. On l'appelle aussi le bouddhisme tantrique (du nom de ses textes sacrés, les tantras). C'est l'autre nom du bouddhisme tibétain, pratiqué non seulement au Tibet, mais également dans certaines régions de Mongolie et du Népal. Dérivé du Mahayana, il s'est développé à partir du XI^{ème} siècle et vise à atteindre plus rapidement l'Éveil.

Au fur et à mesure, l'enseignant·e·x montre sur la carte du monde les pays mentionnés.

Il est ici important de mentionner que les informations présentées indiquent le ou les courants majoritaires dans un pays donné, mais que cela n'empêche pas la cohabitation de plusieurs courants et pratiques aux mêmes endroits. Étant donné que la mobilité des personnes est constante et que les traditions peuvent fluctuer, la répartition géographique de ces diverses traditions religieuses est appelée à évoluer.

... ET EN OCCIDENT

Toujours en plénum, l'enseignant·e·x interroge encore les élèves :

- À votre avis, est-ce qu'on trouve des personnes bouddhistes ailleurs qu'en Asie ? Où ? Est-ce que vous pensez qu'il y en a en Suisse ?
- Comment expliquer que les idées bouddhistes se soient diffusées en Occident (en Europe) ? Avez-vous des hypothèses ? (*Migrations de personnes, voyages et tourisme, films et livres sur le sujet, conversions...*)
- À votre avis, quel pourcentage de la population suisse est bouddhiste ? Où iriez-vous trouver cette information ?

D'après les derniers chiffres publiés par l'**Office fédéral de la Statistique (OFS)**, 0,5% de la population suisse de plus de 15 ans se dit bouddhiste, soit environ 37'000 personnes.

FOCUS : LA LIBRARY DE « DIALOGUE EN ROUTE » (SEC. II)

La bibliothèque (*Library*) « Dialogue en Route » a pour but de rassembler et d'organiser des références bibliographiques sur les religions en Suisse et au-delà. Conçue comme un outil pour les enseignant·e·x et individus souhaitant s'informer sur les questions liées aux religions, elle propose des références accessibles ayant fait l'objet d'une sélection préalable. On y accède depuis le site internet de « Dialogue en Route » : <https://enroute.ch/fr/media/library/>.

FOCUS : LE BOUDDHISME EN OCCIDENT

Le bouddhisme arrive en occident à travers les écrits des missionnaires jésuites et capucins au XVII^{ème} siècle ; la présentation des doctrines, philosophies et du principe altruiste du bouddhisme suscitent l'intérêt occidental. Si cet intérêt persiste durant les siècles qui suivent, c'est à partir des années 1960 que celui-ci opère une quasi-explosion dans le monde culturel et spirituel occidental, intérêt qui se voit accru par l'exil et les voyages de maîtres bouddhistes tibétains en Occident suite à l'annexion du Tibet par la Chine en 1959. Si la Suisse ne fait pas exception à cette tendance, il est intéressant de noter que le bouddhisme en Occident peut être séparé en deux types : d'un côté, le bouddhisme des personnes issues de la migration ayant été introduites au bouddhisme par leur culture d'origine et, de l'autre, les personnes converties au bouddhisme. Les pratiques, conceptions et rapport à la religion se distinguent souvent entre ces deux groupes.

TRANSFÉRER LES CONNAISSANCES

LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS (SEC. I)

1

CORRECTIONS DE LA FICHE DE TRAVAIL 2A

Q1. Complète le tableau ci-dessous en associant chaque nom d'objet à son image et à sa définition.

Objet	Image n°	Définition
Mala	2	Chapelet...
Cloche tibétaine	3	Symbole de sagesse...
Vajra ou dorje	4	Objet métallique...
Moulin à prière	1	Objet mis en mouvement...

Q2. Qu'est-ce que l'impermanence ? Essaie d'expliquer ce terme avec tes propres mots.

Proposition : « Caractère de ce qui n'est pas permanent, ne dure pas et change sans cesse » (Larousse en ligne)

Q3. À ton avis, pourquoi ce concept d'impermanence est très important pour les bouddhistes ?

L'impermanence est un concept clé du bouddhisme. En comprenant que tout est impermanent, y compris le corps et les états mentaux, les bouddhistes se détachent des éléments matériels et des états mentaux négatifs. Ils·Elles croient que cette voie les libère de la souffrance et leur permet d'atteindre l'Éveil (cf. les Quatre Nobles Vérités ci-contre).

2

EXPLICATIONS SUR LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

- La vérité de la souffrance :** « Il y a la souffrance. » La souffrance imprègne notre existence dans le samsara. Il existe différents types de souffrance : outre les souffrances physiques (vieillesse, maladie, mort), l'insatisfaction de nos désirs est une forme de souffrance, de même que les 5 agrégats d'attachement.
- La vérité de l'origine de la souffrance :** « Il y a une cause de la souffrance. » La souffrance naît des désirs, de l'attachement, de l'avidité, mais aussi de l'ignorance et de l'aversion. C'est ce qui produit le karma et la réincarnation dans le cycle du samsara.
- La vérité de la cessation de la souffrance :** « Il y a un état de cessation complète de toute souffrance et de ses causes, c'est le nirvana. » Il est possible de sortir de cette souffrance en se libérant de l'ignorance, de l'aversion et de l'attachement aux choses matérielles impermanentes. En purifiant complètement l'esprit de ces aspects négatifs, on peut le développer complètement jusqu'à l'état d'Éveil.
- La vérité du chemin :** « Il y a une voie de pratique qui mène au nirvana (Éveil). » Pour atteindre l'Éveil, il faut agir avec sagesse et suivre le « noble sentier octuple », la voie indiquée par le Bouddha :
 - Vision juste / compréhension
 - Pensée juste / discernement
 - Parole juste
 - Action juste
 - Mode de vie juste / profession juste
 - Effort juste / persévérance
 - Attention juste / pleine conscience
 - Concentration juste

2

LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS, À IMPRIMER ET À DÉCOUPER

Voir page suivante.
Référence : « [La mise en mouvement de la Roue du Dhamma](#) », traduit du Pali par Môhan Wijayaratna, [www.dhammadelaforet.org/](#).

Voici, moines, la Vérité Noble dite *dukkha*. La naissance est *dukkha*, la vieillesse est aussi *dukkha*, la maladie est aussi *dukkha*, la mort est aussi *dukkha*, être uni à ce que l'on n'aime pas est *dukkha*, être séparé de ce que l'on aime est *dukkha*, ne pas obtenir ce que l'on désire est aussi *dukkha*. En résumé, les cinq agrégats d'attachement* sont *dukkha*.
*i.e. les cinq agrégats constitutifs de l'ego : le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience.

Voici, ô moines, la Vérité Noble dite la cause du *dukkha*. C'est cette "soif" produisant la ré-existence et le re-devenir et qui est liée à une avidité passionnée, qui trouve une nouvelle jouissance tantôt ici, tantôt là, c'est-à-dire la soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence et du devenir et la soif de la non-existence.

Voici, moines, la Vérité Noble dite la cessation du *dukkha*. C'est la cessation complète de cette "soif", c'est la délaisser, y renoncer, s'en libérer, s'en débarrasser.

Voici, moines, la Vérité Noble dite le Sentier conduisant à la cessation du *dukkha*. C'est le Noble Sentier Octuple, à savoir: la vue correcte, la pensée correcte, la parole correcte, l'action correcte, le moyen d'existence correct, l'effort correct, l'attention correcte et la concentration correcte. [...]

[...] Voici, moines, la Vérité Noble dite *dukkha*. La naissance est *dukkha*, la vieillesse est aussi *dukkha*, la maladie est aussi *dukkha*, la mort est aussi *dukkha*, être uni à ce que l'on n'aime pas est *dukkha*, être séparé de ce que l'on aime est *dukkha*, ne pas obtenir ce que l'on désire est aussi *dukkha*. En résumé, les cinq agrégats d'attachement* sont *dukkha*.
*i.e. les cinq agrégats constitutifs de l'ego : le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience.

Voici, ô moines, la Vérité Noble dite la cause du *dukkha*. C'est cette "soif" produisant la ré-existence et le re-devenir et qui est liée à une avidité passionnée, qui trouve une nouvelle jouissance tantôt ici, tantôt là, c'est-à-dire la soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence et du devenir et la soif de la non-existence.

Voici, moines, la Vérité Noble dite la cessation du *dukkha*. C'est la cessation complète de cette "soif", c'est la délaisser, y renoncer, s'en libérer, s'en débarrasser.

Voici, moines, la Vérité Noble dite le Sentier conduisant à la cessation du *dukkha*. C'est le Noble Sentier Octuple, à savoir: la vue correcte, la pensée correcte, la parole correcte, l'action correcte, le moyen d'existence correct, l'effort correct, l'attention correcte et la concentration correcte. [...]