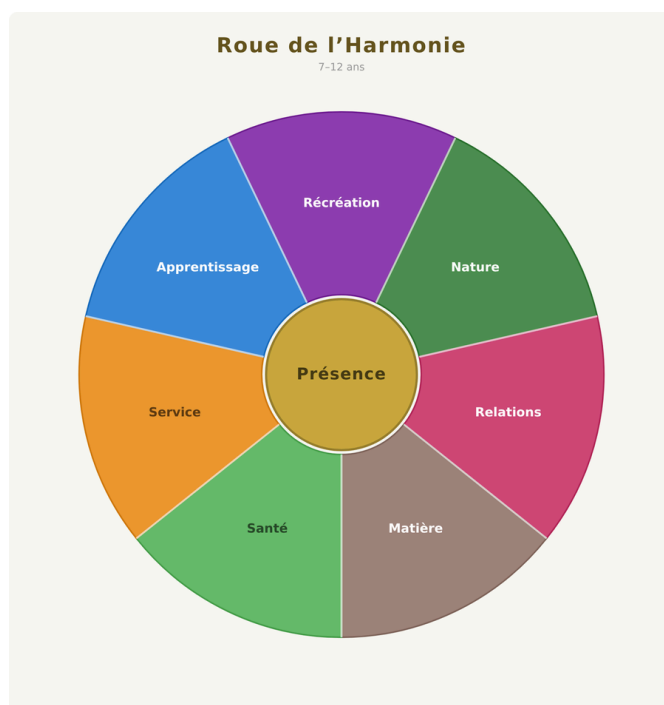


La Roue de l'Harmonie

Édition Explorateurs — 7–12 ans



Un guide pour les parents et les jeunes apprenants

Fondé sur la Roue de l'Harmonie — l'Harmonisme · harmonism.io

Pour les parents et les éducateurs

Entre sept et douze ans, quelque chose de fondamental change. L'enfant passe de l'immersion sensorielle et narrative au raisonnement conceptuel. Il peut catégoriser, comparer et réfléchir sur lui-même. « J'ai passé toute la semaine sur des écrans et je ne suis pas sorti » est un acte de diagnostic. La Roue devient un outil dont il peut se servir.

Comment utiliser la Roue des Explorateurs

Point hebdomadaire : 10 à 15 minutes une fois par semaine. L'enfant note chaque pilier : fort, correct, ou a besoin d'attention. Avec le temps, des schémas apparaissent.

Conversations de diagnostic : quand quelque chose ne va pas, la Roue fournit un vocabulaire. « Regardons ta Roue — où se loge la tension ? » Un malaise vague devient un diagnostic sur lequel agir.

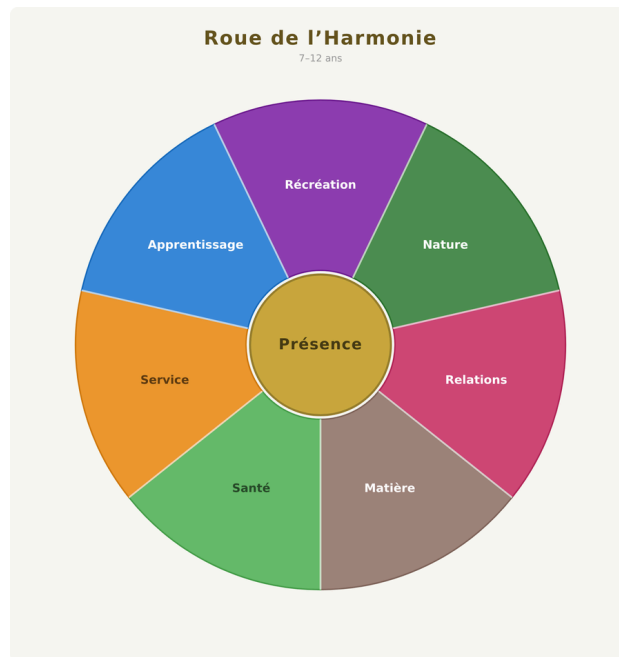
Intégration des activités : aidez l'enfant à voir qu'une activité peut servir plusieurs piliers. Une randonnée en famille, c'est Santé + Nature + Relations + Récréation. La Roue est affaire de conscience, non d'emploi du temps.

Le journal : une page par semaine avec les sept piliers. Que s'est-il passé ? Qu'est-ce qui a manqué ? De quoi est-ce que je veux davantage ?

Pour l'Explorateur

Qu'est-ce que la Roue de l'Harmonie ?

Imagine que tu puisses voir toute ta vie sur une seule page — pas seulement l'école, le sport ou les amis, mais tout ce qui compte. C'est ce que fait la Roue de l'Harmonie. C'est une carte d'une vie humaine complète, et elle a huit parties.



Au centre se trouve la **Présence** — la partie calme et attentive de toi qui remarque tout le reste. Quand tu prends ton petit déjeuner et que tu goûtes vraiment la nourriture au lieu de fixer un écran, c'est la Présence. Quand tu écoutes un ami et que tu l'entends vraiment, c'est la Présence.

Santé — Ton corps, ton énergie. Le sommeil, la nourriture, l'eau, le mouvement. Centre : *Moniteur* — faire attention à ce que ressent ton corps.

Matière — Le monde physique autour de toi : ta maison, tes affaires, tes outils. Centre : *Intendance* — prendre soin, et pas seulement consommer.

Service — La manière dont tu contribues et crées de la valeur. Centre : *Dharma* — ta raison d'être unique.

Relations — Les personnes de ta vie. Centre : *Amour* — la pratique de se soucier profondément des autres.

Apprentissage — Tout ce que tu étudies, découvres et maîtrises. Centre : *Sagesse* — comprendre ce que signifie le savoir.

Nature — Ta relation au monde vivant. Centre : *Révérence* — l'émerveillement et le respect.

Récréation — La musique, l'art, les histoires, le sport, les voyages. Centre : *Joie* — le vrai bonheur d'être vivant.

Comment lire ta Roue

Demande-toi : quels piliers sont forts pour moi en ce moment ? Lesquels sont faibles ? Lesquels ai-je ignorés ? La plupart des enfants de ton âge sont naturellement forts en Récréation et en Nature, moyens en Apprentissage, et plus faibles en Service et en Matière. C'est normal. L'idée est de remarquer, et de combler peu à peu les manques.

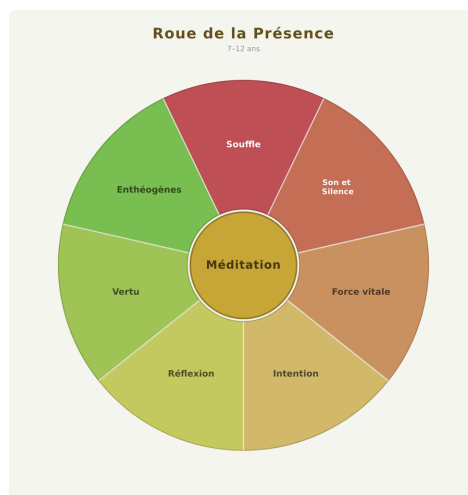
Les sous-roues

Chaque pilier a sa propre roue à l'intérieur. Si un pilier semble faible, la sous-roue te dit exactement où regarder. La Roue te donne le vocabulaire pour être précis.

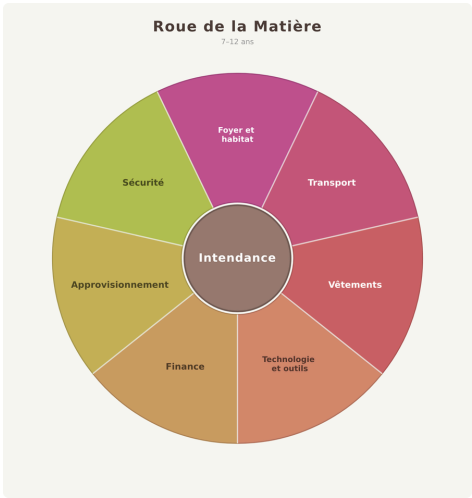
Santé (centre : Moniteur) — Sommeil, Récupération, Suppléments, Hydratation, Purification, Nutrition, Mouvement.



Présence (centre : Méditation) — Souffle, Son et Silence, Force vitale, Intention, Réflexion, Vertu, Enthéogènes.



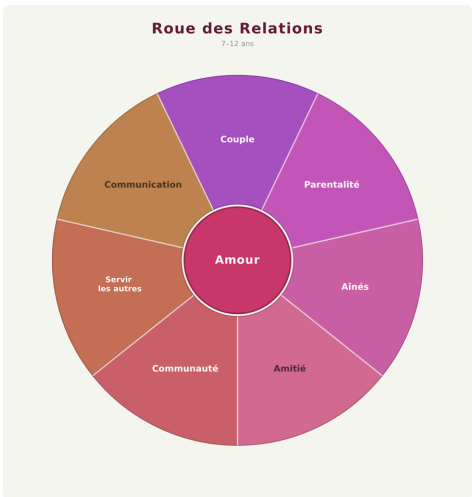
Matière (centre : Intendance) — Foyer, Transport, Vêtements, Technologie, Finance, Approvisionnement, Sécurité.



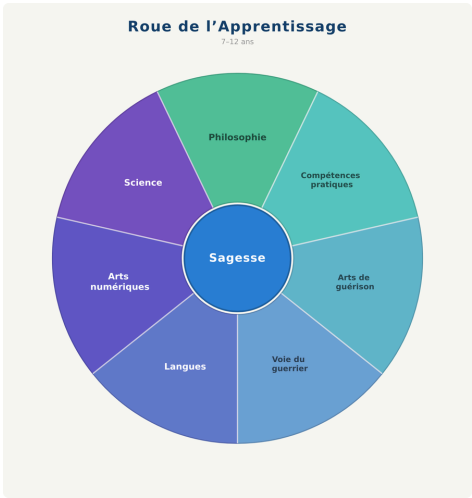
Service (centre : Dharma) — Vocation, Création de valeur, Leadership, Collaboration, Éthique, Systèmes, Communication.



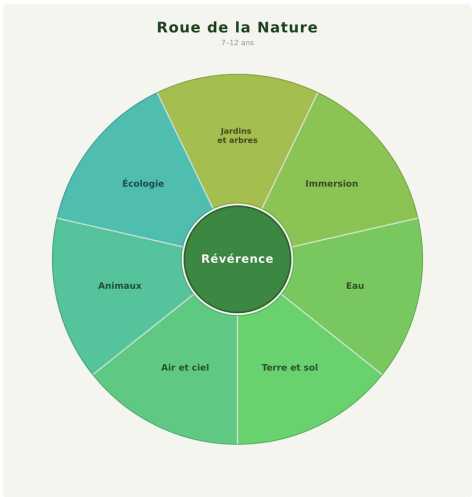
Relations (centre : Amour) — Couple, Parentalité, Aînés, Amitié, Communauté, Servir les autres, Communication.



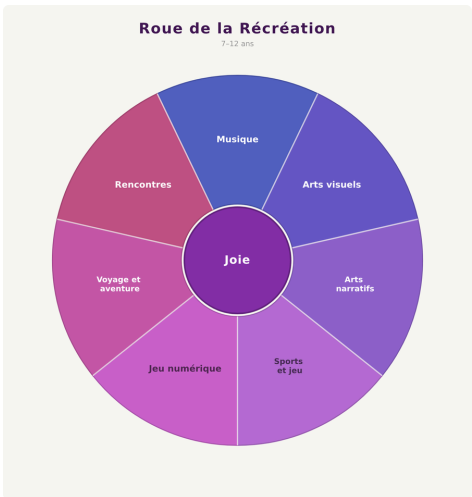
Apprentissage (centre : Sagesse) — Philosophie, Compétences pratiques, Arts de guérison, Voie du guerrier, Langues, Arts numériques, Science.



Nature (centre : Révérence) — Jardins et arbres, Immersion, Eau, Terre et sol, Air et ciel, Animaux, Écologie.



Récréation (centre : Joie) — Musique, Arts visuels, Arts narratifs, Sport, Jeu numérique, Voyage, Rencontres.



Le secret de la Roue

Une activité peut servir plusieurs piliers à la fois. Nager dans un lac avec ta famille, c'est Santé + Nature + Relations + Récréation + Présence. La Roue ne te demande pas de faire sept choses séparées chaque jour. Elle te demande d'être conscient des sept dimensions et de remarquer quand l'une d'elles a été négligée trop longtemps.

Fait partie de l'Harmonisme — harmonism.io