

VII-2

Annexe 2 : Faire vivre la proposition spirituelle de la branche

L'éducation spirituelle chez les Vaillants Proposition de cycle "temps espace"

La présente annexe est destinée à te guider dans l'animation des "temps spi".

Les "temps spi", aussi appelés "temps espace", sont les temps de progression personnelle associée au développement spirituel, associés à la famille de qualité correspondant à l'élément "espace" (voir annexe 1 : familles de qualités et compétences des Vaillants).

Cette annexe s'adresse aux chefs et cheftaines qui ont préalablement suivi le parcours de formation à la spiritualité des Éclaireuses et Éclaireurs de la Nature.

En effet, les sessions présentées ci-après n'en sont qu'un résumé succinct, certains exercices étant simplement mentionnés par leur intitulé, et non présentés de façon détaillée dans leur contenu. À ce titre, il convient d'utiliser cette annexe comme un rappel de ta formation à la spiritualité et d'une aide pour l'animation des temps "espace".

Si tu as des questions, la commission spiritualité du mouvement est disponible pour y répondre.

Objectifs généraux (11 sessions de 30 minutes)

Il s'agit de donner l'opportunité aux jeunes d'entrer dans une première compréhension et expérience de la Pleine conscience - Pleine présence. Les séances reprennent certains exercices déjà proposés sur la branche des Voyageurs, tout en approfondissant certaines notions, notamment quant aux émotions et à la confiance.

Sont ainsi explorés les thèmes suivants :

1. Être présent : c'est quoi au juste ?
2. La nature parle : l'exploration du monde au travers des sens
3. Le corps en sensation
4. Apprendre à suivre sa respiration
5. Le corps en mouvement
6. Les émotions et la météo intérieure : lien entre les émotions et le ressenti corporel
7. La peur et le stress
8. Confiance en soi et positionnement dans la vie
9. La bienveillance : découvrir son bon cœur
10. Un moment de "vacances" (une mini retraite)
11. Synthèse, et comment continuer dans la vie de tous les jours ?

Notes préliminaires :

- L'éducation spirituelle, dans ses différents aspects, est mise en lien avec la qualité "espace", qui est une qualité de Pleine conscience - Pleine présence, une qualité transversale aux quatre autres qualités qui sont elles des qualités "actives" (voir annexe I : familles de qualités et compétences des Vaillants).

- Le cycle d'exercices (séances) qui est présenté ici te donne une idée de trame qui établit une progression. Elle part d'une simple question : "c'est quoi être présent?" jusqu'à la découverte de la méditation, puis l'expression de son bon cœur...

- Le cycle a été réfléchi pour être adaptable à l'année d'un groupe local et à un camp, avec donc 11 séances qui sont autant d'exercices quotidiens pour découvrir et s'entraîner à la Pleine présence dans ses différents aspects.

- Pour bien mener chaque exercice, le conseil de base reste de **soi-même vivre ce dont il s'agit**, d'inviter l'auditoire à plonger dans l'expérience sans trop l'orienter ni trop la commenter, voire même sans qu'il soit nécessaire de nommer l'expérience (on peut pratiquer la méditation sans dire que c'est de la méditation !...) pour permettre à chaque enfant d'être guidé dans sa propre expérience de présence.

- Pour chaque séance, il est conseillé de faire le lien avec la précédente séance, d'inviter le groupe à vivre une nouvelle expérience, puis de faire suivre l'expérience par un temps d'échange. Lors de cet échange, la posture du chef qui guide doit favoriser la parole de chacun, stimuler l'échange, faire du lien entre ce qui est dit, éventuellement éclairer un point qui représente une difficulté, un blocage, puis de proposer une synthèse (tu peux aussi proposer à un Vaillant de faire cette synthèse). En aucun cas, dans le temps d'échange, il ne s'agit pour le chef qui guide de discourir, de théoriser, de "ramener sa science" (!...) ou de décrire ce que "doit être" la pleine présence...



SESSION 1

“Être présent: c’est quoi au juste?”

GONG

1. Le temps espace c’est quoi ? (5 minutes)

Expérience : Quelques instants de pause les yeux fermés, juste écouter la nature...

Accueil du groupe et bienvenue.

Commence à poser la question aux jeunes : à votre avis, c’est quoi un temps espace ?

Présente le sens du temps spi : un temps d’espace, de pause / un temps calme / un temps pour soi / un temps pour se connecter avec ce que l’on ressent / un temps pour apprendre à être présent.

Tous les jours sur un camp ou lors d’une sortie de groupe local

2. C’est quoi la présence ?

“Comment je peux dire je suis présent maintenant ?” (5 minutes)

Demande aux jeunes ce qui fait qu’ils peuvent dire qu’ils sont présents. Ex : “Je suis présent parce que je sens quelque chose... je peux dire que je suis présent parce que je ressens les cailloux sous ma jambe... parce que je sens le soleil sur mon visage, parce que je sens que j’ai faim”. Faire ainsi un tour de chacun des jeunes en faisant le lien entre présence et expérience de quelque chose qui se vit ici dans l’instant.

3. Découvrir la présence sensorielle : exercice du raisin sec (bio !...) (15 minutes)

Plutôt que de parler d’abord de façon théorique de la notion de présence, nous préférons commencer directement par un exercice pour la découvrir.

Expérience : Nous arrivons de Mars et découvrons une nouvelle planète, la Terre ! Les yeux fermés, la paume de la main ouverte, nous allons recevoir un don d’une petite partie de la Nature terrestre (on choisit un morceau de fruit, ou fruit sec, le même pour chaque Vaillant...). Puis on invite le groupe de martien à sentir l’objet dans la paume de sa main, le faire rouler, le déplacer, puis de même avec le bout de ses doigts. On peut ensuite écouter l’objet au creux de son oreille, le porter ensuite près de ses narines, se laisser envahir par les odeurs, les parfums... Pour enfin le porter entre ses lèvres, respirer, laisser entrer l’air qui se charge de son goût. Ensuite de le laisser entrer dans la bouche, dans un coin de la joue, puis sur la langue, sur le palais, et de l’écraser délicatement avec les dents, le mordiller, laisser la salive se charger de tous les goûts qui en sortent, pour enfin l’écraser complètement, le mastiquer, l’avalier...

À l’issue de l’exercice, organiser un échange avec les enfants avec l’objectif de faire ressortir une conclusion : comment le fait d’accueillir un fruit ou fruit sec, puis de le manger dans la Pleine présence est beaucoup plus intense que de le faire machinalement. La présence, c’est donc être attentif à tous nos sens et cela nous rend plus vivant. On profite mieux de la vie, on fait mieux ce que l’on a à faire.

4. Conclusion (3 minutes)

Pour conclure, on ferme les yeux, et on écoute quelques instants tous les bruits de la nature.

GONG



SESSION 2

La nature parle

GONG

1. Lien avec la session 1 (3 minutes)

“Hier, nous avons vu ce que signifie “être présent” avec l’exercice de la dégustation du fruit”.

Tu peux demander aux jeunes : *“Qu’en avez vous retenu ?”* Puis introduis le fait qu’être présent, c’est aussi être présent à son environnement et à la nature en général.

2. Radio nature ou radio blabla ? (10 minutes)

Se connecter à la nature, c’est savoir écouter la nature. Pour se brancher sur “radio nature”, il faut savoir déconnecter “radio blabla”.

On va laisser tomber “radio blabla” et se connecter à “radio nature” ; pour ça on ferme les yeux et on commence par les grandes ondes : les bruits lointains (ex : un avion dans le ciel, un chien qui aboie au loin, etc.) Puis les ondes moyennes : les oiseaux qui chantent, le bruit du vent dans les feuilles. Puis les ondes courtes : notre respiration, le bruit des vêtements qui frottent, un-tel qui tousse, etc.

Chaque jeune peut dire quelque chose qu’il entend, les autres lèvent le bras pour dire qu’ils entendent aussi.

3. L’appareil photo (10 minutes)

Par deux : l’un ferme les yeux, l’autre le guide devant un bout de paysage qu’il trouve beau (ce peut être loin ou proche). Le guide peut baisser et manipuler son aveugle. Au signal, l’aveugle ouvre les yeux et regarde (capte) comme un appareil photo ce qui est devant lui. Il ne s’agit pas de penser “c’est beau” ou “c’est ceci” mais juste de “capter” comme un appareil photo. Le guide peut prendre 2 ou 3 photos, après les rôles sont inversés.

4. Conclusion (2 minutes)

Introduire le rappel du gong “la nature parle”, en dehors des séances, comme un rappel qui permet de se souvenir d’être attentif...

Yeux fermés, la nature parle

GONG

SESSION 3

Le corps en sensation, sentir son corps

GONG

1. Intro (2 minutes)

*Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)*

2. Lien avec la session 2 (5 minutes)

“Hier, nous avons vu ce que signifie : être présent avec la nature.”

Demande aux jeunes ce qu’ils ont retenu ? Puis explique que la présence, c’est être attentif à ce qui se passe à l’extérieur de soi, mais aussi à l’intérieur, à commencer par son corps.

3. Massages (5 minutes)

En cercle, chacun masse le dos et le cou de celui qui est devant. Un sur deux est masseur et l’autre massé, puis après on change (pour que lorsque l’on est massé, on reste vraiment attentif à la sensation sans faire autre chose).

4. Body scan allongé

(10 minutes puis 5 minutes échange)

Revenir dans son corps, pour lâcher la tête. Présence à son corps. Commencer par l’exercice de la main : yeux fermés, qu’est ce qui fait que je peux sentir ma main maintenant ? Puis poursuivre le body scan allongé avec toutes les parties du corps.

Échange autour de la sensation.

5. Conclusion (2 minutes)

*Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)*

GONG

SESSION 4

Apprendre à suivre sa respiration, "l'ancre du présent"

GONG

1. Intro (2 minutes)

*Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)*

2. Lien avec la session 3 (4 minutes)

"Hier, on s'est connecté à la sensation de notre corps".

Demande aux jeunes ce qu'ils ont retenu ? Qu'est ce qui nous empêche d'être présent ? Rebondis sur la discussion, amenant à comprendre que lorsque l'on est "dans sa tête", dans ses pensées, on n'est pas dans son corps.

3. La prise de tête (5 minutes)

Par deux, un à genou, l'autre reste assis. Celui qui est à genoux pose les mains devant le front et derrière la tête de celui qui est assis. L'autre expérimente l'espace cérébral et on lui donne la consigne de penser beaucoup, le plus possible.

Suit un échange : "y a-t-il une sensation d'oppression, d'enfermement ?" Lorsqu'on est dans sa tête, on est un peu enfermé avec ses pensées, il n'y a plus d'espace, c'est la "prise de tête".

4. Respirer pour retrouver de l'espace à l'intérieur de soi (10 minutes)

Méditation assise avec sensation, attention à la respiration, ouverture à la présence globale.

Partage d'expérience pendant 5 minutes.

5. Conclusion (2 minutes)

*Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)*

GONG

SESSION 5

Le corps en mouvement

GONG

1. Intro (2 minutes)

*Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)*

2. Lien avec la session 3 (4 minutes)

"Ces jours derniers, nous avons expérimenté la présence dans son corps et aussi à l'extérieur de soi."

Demande aux jeunes ce qu'ils ont retenu ? Puis introduis le fait qu'on peut aussi être présent lorsque le corps bouge !

3. Exercices de l'arbre ou de l'algue

(3 minutes)

Sentir l'ancrage et la présence debout grâce à l'imaginaire de l'arbre et/ou de l'algue.

4. Marche au ralenti puis à différentes

allures (10 minutes)

Faire marcher dans un périmètre, comme si le film était passé en mode "ralenti", en sentant le contact des pieds avec le sol. Faire des pauses "la nature parle" pendant la marche, avec le gong. Ensuite introduire les différentes allures : lent, normal, rapide avec les coups de gong correspondants.

Option : si le terrain le permet, faire marcher pieds nus

5. Les "bancs de poisson" (5 minutes)

Diviser en groupe de 8. Chaque groupe de 8 est un banc de poisson. Celui qui est devant fait des mouvements que les autres refont, puis lorsque le banc de poisson tourne, c'est un autre poisson qui se retrouve devant et qui prend alors le guidage. Les bancs de poisson peuvent aussi s'entrecroiser.

6. Échange sur les marches (5 minutes)

7. Conclusion (2 minutes)

*Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)*

GONG



SESSION 6

Les émotions et la météo intérieure, lien entre les émotions et le ressenti corporel

GONG

1. Intro (2 minutes)

Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)

2. Lien avec la session 5 (3 minutes)

"Hier et avant hier, nous avons vu ce que signifie être présent, en ressentant son corps immobile et en mouvement."
Demande aux jeunes ce qu'ils ont retenu ? Puis introduis le fait qu'on peut aussi être présent à soi en sentant notre humeur, nos émotions. Comment je me sens ? heureux ? triste ? fatigué ? déprimé ? C'est la météo intérieure variable comme le ciel...

3. Le flash de la météo intérieure : un moment de présence à soi (3 minutes)

Proposer aux jeunes de fermer les yeux et de rester connectés un court moment à ce qu'ils ressentent dans l'instant.
Comment ça va ?
Voir que l'on peut prendre conscience de ce qui se passe en nous : pensées, émotions, sensations...
Les voir, les accueillir, sans juger, sans commenter, avec sympathie.
Simplement être présent à ce qui se vit en nous dans l'instant : sensations, émotions, pensées...

4. Le théâtre des émotions (10 minutes)

"Peut être est-il difficile de reconnaître les émotions en soi...et si nous les présentions ?"
Présenter avec le théâtre les 6 principales émotions (puis d'autres émotions) : colère, peur, tristesse, surprise, dégoût, joie, jalousie, etc...

5. Se relier à une émotion désagréable et agréable (5 minutes)

Après les avoir présentées, propose aux jeunes de se mettre par binôme. Chacun doit partager une situation dans laquelle il a vécu une émotion agréable et une émotion désagréable. Celui qui décrit reste attentif à ce qu'il ressent en même temps qu'il parle. Celui qui écoute a pour consigne de ne pas interrompre celui qui parle. Ensuite les rôles sont inversés.

6. Échange en grand groupe autour de la localisation de l'émotion (5 minutes)

Donne la parole aux jeunes, pour ceux qui veulent partager leur expérience en grand groupe. Demande leur où ils ont ressenti cette émotion dans leur corps, fais intervenir les autres pour compléter. Le point est de comprendre que les émotions se vivent dans le corps, et qu'être présent à ses émotions, c'est être présent à la façon dont on les ressent dans notre corps.

7. Le compost à émotions (5 minutes)

Propose aux jeunes de définir un lieu qui servira de "compost à émotions", pour toute l'année ou pour la durée du camp. Ce compost sera un lieu protégé, "sacré", joliment décoré, où tous les jeunes qui le souhaitent pourront venir exprimer ou décharger leurs émotions, positives ou négatives. Ils pourront aussi s'y rendre à plusieurs s'ils le souhaitent ou en cas de conflit. En fin d'année ou de camp, le compost est célébré, on pourra y planter des fleurs, etc., pour montrer que l'émotion fait partie de nous et de la vie, qu'elle n'est pas à rejeter mais à accepter.

8. Conclusion (2 minutes)

Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)

GONG



SESSION 7

La peur et le stress

GONG

1. Intro (2 minutes)

Ici, on peut introduire une météo intérieure où l'attention "passe en revue" ce qui compose l'expérience du moment présent, pour finir par se poser sur la respiration. On peut introduire l'attention aux pensées...

"Assis les yeux fermés, je porte mon attention à l'intérieur de moi. Je me relie du mieux que je peux à mes sensations du corps où qu'elles soient. J'observe, j'accueille, je ne juge pas. Je parcours les sentiers de mon corps comme un observateur... des pieds à la tête, partout... (silence)

Je peux voir l'agitation de mes pensées, peut-être aussi une émotion que j'ai vécue et qui est encore présente. Tout cela était déjà là avant de fermer les yeux.

J'entre en contact avec ce que je suis, ce qui est là ; j'observe mon intérieur.

Je peux prendre un peu de recul et quand une pensée arrive, se dire "tiens une pensée" et la laisser repartir ; pareil avec les émotions... c'est comme si j'étais assis devant une rivière, regardant le flot de l'eau... Mes pensées et émotions arrivent, je les vois, et je les laisse repartir d'où elles viennent...

Je regarde. J'observe telle une île calme au milieu du vent, peut-être la tempête.

Enfin j'emmène mon attention vers ma respiration, les sensations de ma respiration, là où je la sens le mieux : ventre, poitrine, gorge, nez... Si mes pensées m'éloignent je reviens à la sensation du souffle, sentir le souffle en moi...

Je ressens sans juger, sans critiquer, juste sentir...

Ainsi me détendre dans la respiration, me relâcher dans le ressenti de ma respiration... ça respire, ça ressent, ça respire, ça accueille...

Puis je peux élargir le champ de ma conscience : on a fait attention au corps, puis attention au souffle... et si on ressentait l'ensemble, tout mon corps et aussi le corps qui respire?..

Tout mon corps respire, là, ici et maintenant..."

2. Lien avec la session 6 (2 minutes)

"Hier nous avons vu ce que signifie être présent, en ressentant ses émotions, sa météo intérieure."

Demander aux jeunes ce qu'ils ont retenu...

Puis introduire qu'il existe une émotion particulière qui est importante : la peur. On parle aussi du stress.

3. Échange autour du stress : le bon stress et le mauvais stress (5 minutes)

Faire un échange sur le stress et la peur, en mentionnant qu'il peut exister un "bon stress" : celui qui nous avertit d'un danger ou qui nous motive. et un "mauvais stress", celui qui nous fait perdre nos moyens, nos capacités, le trac, etc... Interroger les jeunes sur leur expérience du stress.

4. Stress, où es-tu ? (5 minutes)

Dessine un personnage de profil. Demande aux jeunes de nommer les endroits où le stress (la peur) peut se manifester dans le corps et les dessiner sur le personnage pour bien les visualiser.

Puis pose la question : comment bien vivre son stress ? En s'y reliant et en respirant dedans...

5. Respirer dans la sensation (10 minutes)

Proposer aux jeunes une méditation guidée : sensation, respiration puis en respirant particulièrement dans la sensation des différents endroits nommés précédemment.

6. Échange sur l'expérience vécue (5 minutes)

7. Conclusion (2 minutes)

Assis yeux fermés, en silence :

sentir son corps (1 minute)

la nature parle (1 minute)

GONG

SESSION 8

Confiance en soi et positionnement dans la vie

GONG

1. Intro (2 minutes)

Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)

2. Lien avec la session 7 (3 minutes)

"Hier nous avons abordé le stress et la peur. Nous avons vu que la peur pouvait être positive mais aussi bloquante."
Demande aux jeunes ce qu'ils ont retenu.
Quel est le remède fondamental au stress ?...
...la confiance, la confiance en soi.

3. La marche des postures

(10 minutes + échange 5 minutes)

Proposer aux jeunes de se placer au centre d'un grand cercle, représenté au sol par une corde. Faire trois groupes. Le premier groupe représente les "pousse-toi-de-là-que-je-m'y-mette", le second représente les "excuse-moi-d'exister", le dernier représente les "marche en Pleine présence". Au signal, chaque jeune doit évoluer dans le cercle en marche arrière, en prenant soin d'effectuer une marche telle que le nom de son groupe le mentionne. Puis alterner les groupes de façon à ce que chaque jeune expérimente les trois intitulés. Enfin, proposer aux jeunes de tous marcher selon l'intitulé "marche en Pleine présence".

Échanger sur ce qui vient d'être vécu.

4. Méditation de la montagne (10 minutes)

L'objet de cette méditation est d'emprunter les qualités de l'archétype de la montagne pour nous aider dans la pratique de la Pleine présence :

La nature essentielle de la montagne est l'emblème d'une présence constante et immobile. Imaginez la plus belle montagne du monde dont la forme vous plaît particulièrement. Concentrez-vous sur l'image de cette montagne en observant sa structure, sa cime altière, ses fondations qui émergent de la roche, ses versants abrupts et ses flancs en pente douce. Remarquez l'immobilité de sa masse, sa beauté unique... Votre montagne aura peut-être de la neige sur son sommet et des arbres à sa base. Quelle que soit la forme qu'elle revête, tranquillement assis, respirez avec cette image de la montagne en vous, en observant ses attributs.

Quand vous vous sentirez prêt, essayez de faire entrer la montagne dans votre corps, de manière que votre propre corps assis là et votre vision de la montagne ne fassent plus qu'un. Votre tête en devient la cime, vos épaules et vos bras les versants tandis que vos fesses et vos jambes repliées forment la base, solidement ancrée sur le sol.

En gardant cette image à l'esprit, nous pouvons incarner le même enracinement, la même confiance face à tous les événements qui peuvent survenir au cours de notre vie. Nous traversons des périodes lumineuses ou des périodes sombres, des moments hauts en couleur comme des moments de lassitude morne. En devenant « montagne » pendant la méditation, nous adoptons sa force et sa confiance.

5. Conclusion (2 minutes)

Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)

GONG

SESSION 9

La bienveillance, découvrir son bon coeur

GONG

1. Intro (2 minutes)

Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)

2. Lien avec la session 8

lien confiance-bienveillance-bonheur

(3 minutes)

“Hier nous avons vu que la confiance en soi est le remède face à la peur.” Demande aux jeunes ce qu’ils ont retenu. Introduis alors le fait que lorsque l’on a confiance, on se sent bien, et que lorsque l’on se sent bien, on peut plus facilement s’ouvrir à l’autre et faire rayonner un bon cœur.

3. Accueillir l’autre “viens”

(5 minutes)

Faire le jeu du “viens” : en cercle, le jeune qui commence croise du regard un autre et lui dit “viens”. Ce dernier quitte sa place pour aller prendre celle de celui qui lui a dit “viens”, et doit ensuite chercher du regard quelqu’un qui l’accueille et qui lui dit “viens”, pour pouvoir avoir un lieu où atterrir...

4. Le cadeau magique (15 minutes)

Un jeune se place assis au centre du cercle, les yeux fermés. A tour de rôle, tous ceux qui le souhaitent viennent lui chuchoter quelque chose de gentil à l’oreille.

5. Faire un souhait du cœur (5 minutes)

Donne un bout de papier à chaque jeune et un stylo.
Pendant 5 minutes, leur demander d’écrire sur un papier un souhait du cœur pour eux, leur famille, un ami, un animal, etc... ce papier sera porté à l’arbre aux souhaits.

6. Conclusion (2 minutes)

Assis yeux fermés, en silence :
sentir son corps (1 minute)
la nature parle (1 minute)

GONG

SESSION 10

un moment de "vacances" (une mini-retraite)

GONG

1. Un moment de retraite en solitaire

(15 minutes)

Propose à chaque jeune d'aller seul dans un lieu de nature proche si le contexte le permet, ou un lieu tranquille. Rester dans la présence à ce que l'on vit et à la nature pendant 15 minutes.

2. Échange, partage sur l'expérience vécue

(15 minutes)

3. Conclusion (2 minutes)

Assis yeux fermés, en silence :

sentir son corps (1 minute)

la nature parle (1 minute)

GONG

SESSION 11

Synthèse, et comment continuer dans la vie de tous les jours ?

GONG

1. Intro (2 minutes)

Assis yeux fermés, en silence :

sentir son corps (1 minute)

la nature parle (1 minute)

2. Synthèse finale (15 minutes)

Essaye de faire une synthèse avec les jeunes des 10 sessions précédentes et demande ce qu'ils en ont retenu.

3. Comment continuer ? (5 minutes)

"Comment se rappeler de tout ça dans la vie de tous les jours ?" Échange avec les jeunes.

Puis tu peux proposer aux jeunes un cordon de rappel, avec une pierre, etc.

4. Conclusion (2 minutes)

Assis yeux fermés, en silence :

sentir son corps (1 minute)

la nature parle (1 minute)

GONG

