

## VII-2

# Annexe 2 : Faire vivre la proposition spirituelle de la branche

---

## L'éducation spirituelle chez les Voyageurs 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 Voyageurs).*

***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 enfants d'entrer dans une première compréhension et expérience de la Pleine conscience - Pleine présence.

**En particulier sont 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 : faire le lien entre les émotions et le ressenti corporel
7. Se calmer et respirer
8. Gratitude et bienveillance : découvrir son bon cœur

### 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 1 : familles de qualités et compétences des Voyageurs).

- 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 un camp, avec donc 7 séances qui sont autant d'exercices quotidiens pour découvrir et s'entraîner à la Pleine présence dans ses différents aspects. Le programme est adaptable pour l'année d'un groupe local.

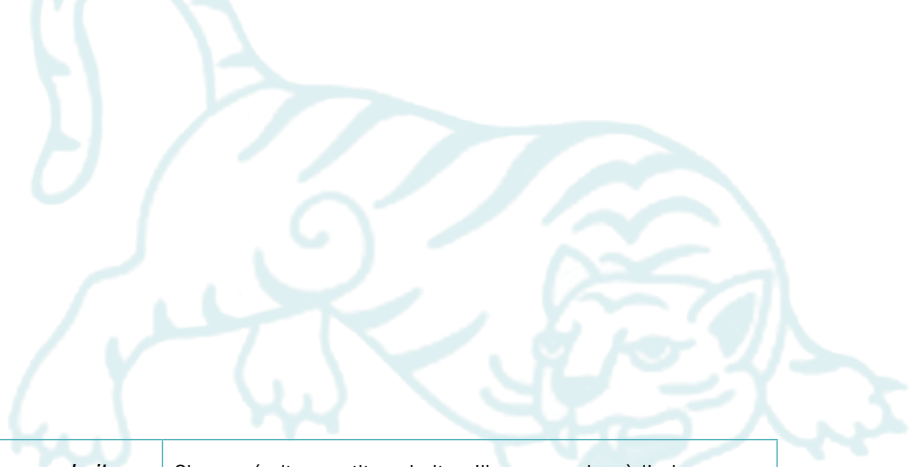
- Pour bien mener chaque exercice, le conseil de base reste de **soi-même vivre ce dont il s'agit**, d'inviter les enfants à plonger dans l'expérience sans l'orienter ni trop la commenter, voire même sans qu'il soit nécessaire de nommer l'expérience (on peut pratiquer la méditation sans dire que c'est 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 Voyageur 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...**



## Liste d'exercices possibles pendant les temps spi (en vrac)

Objectif visé	Nom de l'exercice	Descriptif
Découvrir la présence sensorielle	<i>Un fruit offert aux martiens</i>	La tribu arrive de Mars, sur Terre, tout est nouveau. Les yeux fermés, la paume de la main ouverte, un terrien leur offre une nourriture terrestre et les guide pas à pas dans une exploration sensorielle (toucher, ouïe, odorat, goût).
Découvrir l'attention	<i>Le verre à raz bord</i>	Le groupe assis en cercle se fait passer un verre d'eau à moitié rempli puis complètement rempli. On peut terminer par deux verres qui partent du même endroit du cercle et doivent revenir en même temps au point de départ...
Découvrir l'attention	<i>La pomme de pin</i>	En cercle, chacun ayant choisi deux petits bâtons dans la nature, on se fait passer une pomme de pin sans la faire tomber.
Découvrir la pratique de la méditation	<i>La méditation de la grenouille</i>	Imaginer que l'on est une grenouille, qui après avoir sauté toute la journée, se repose sans bouger sur un caillou. Seul son ventre se gonfle et se vide. On fait attention à sa respiration et à sa posture.
Découvrir l'attention au corps	<i>Balayage corporel</i>	Allongé sur le dos, les yeux fermés, on pose son attention sur différentes parties du corps en accueillant simplement les sensations corporelles de chaque partie du corps.
Approfondir l'expérience sensorielle du toucher	<i>Arbre mon ami</i>	Par deux, il y a un aveugle et un guide. Le guide emmène l'aveugle vers un arbre, qu'il peut sentir, toucher, écouter, enlacer, puis le guide le ramène au point de départ. L'aveugle doit reconnaître l'arbre en question... Puis on intervertit les rôles.
Approfondir l'expérience sensorielle de l'audition et l'attention à la marche silencieuse	<i>Le prédateur silencieux</i>	Le prédateur s'approche d'une proie qui a les yeux bandés pour lui voler le foulard ; si du bruit est fait, la proie dit le nom du prédateur qui retourne à sa place initiale.
Découvrir la marche consciente	<i>Les marches</i>	Marcher en avant et en arrière à différentes allures.
Découvrir la marche consciente	<i>La marche aveugle</i>	Découvrir un parcours les yeux bandés.
Découvrir une relation de bienveillance	<i>Le cadeau magique</i>	Un enfant au centre du cercle les yeux fermés. Les autres viennent lui chuchoter quelque chose de gentil à l'oreille.
Découvrir un espace de paix en soi	<i>La forêt intérieure</i>	Proposer d'imaginer et/ou donner quelques suggestions d'un lieu de nature dans lequel on se sent bien, apaisé.
Approfondir la sensation du corps debout	<i>Méditation de l'arbre ou de l'algue et exercices simples de yoga</i>	On guide les mouvements/postures en lien avec l'imaginaire choisi et on invite les jeunes à ressentir leur corps.



<b>Apprendre à faire des souhaits du cœur</b>	<i>L'arbre aux souhaits</i>	Chacun écrit un petit souhait qu'il va accrocher à l'arbre aux souhaits.
<b>Découvrir la gratitude</b>	<i>Le cercle des mercis</i>	Chacun écrit un merci de gratitude anonymement, on remet le papier dans un sac et chacun en pioche un au hasard pour le lire aux autres.
<b>Découvrir ce qu'est la présence</b>	<i>Es-tu présent ?</i>	Demander aux enfants ce qui fait qu'ils sont présents. Ex : "je peux dire que je suis présent parce que je sens le vent dans mes cheveux..."
<b>Se relier aux sons de la nature</b>	<i>Radio nature</i>	Fréquence lointaine : les bruits lointains (ex. un avion dans le ciel, un chien qui aboie au loin, etc.) Fréquence moyenne : les oiseaux qui chantent, le bruit du vent dans les feuilles Fréquence courte : notre respiration, le bruit des vêtements qui frottent, untel qui tousse, etc. Chaque enfant peut dire quelque chose qu'il entend.



## SESSION 1

# “Être présent: c’est quoi au juste?”

GONG

### 1. Le temps spi, c’est quoi ? (5 minutes)

Après une sonnerie de gong, on souhaite la bienvenue et on peut poser une première question : “à votre avis un temps spi, c’est quoi ?”

Présente le sens du temps spi : un temps calme / un temps pour soi / un temps pour apprendre à mieux se connaître / un temps pour apprendre à être présent.

Tous les jours sur un camp / ou dans une sortie de groupe local.

### 2. Découvrir l’attention (5 minutes)

*Exercice du verre d’eau ou de la pomme de pin*

A l’issu de l’exercice, organiser un échange avec les enfants avec l’objectif de faire ressortir une conclusion : l’attention consiste à être vraiment attentif à ce qui se passe ou à ce que l’on fait.

### 3. Découvrir la présence sensorielle (15 minutes)

*Exercice du fruit offert aux martiens*

Plutôt que de parler d’abord en théorie de la présence, nous préférons commencer directement par un exercice pour le découvrir.

A l’issu de l’exercice, organiser un échange avec les enfants avec l’objectif de faire ressortir une conclusion : comment le fait de manger avec tous ses sens un petit fruit sec dans la présence est beaucoup plus intense que le faire machinalement. La présence, c’est donc être attentif à tous nos sens.

### 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, l'exploration du monde au travers des sens

GONG

#### 1. Lien avec la session 1 (3 minutes)

*"Hier on a vu ce que veut dire être présent, avec le fruit sec, et le verre d'eau".*

Demande aux enfants ce qu'ils ont retenu ? Puis introduis le fait qu'être présent, c'est aussi être présent envers son environnement et la nature en particulier.

#### 2. Radio nature (5 minutes)

*exercice de "Radio Nature"*

*"On peut être aussi présent aux bruits, aux sons de la nature : radio nature émet tout le temps, mais parfois (souvent ?...) on ne l'entend même plus. Et si on se connectait à Radio Nature ?..."*

#### 3. Arbre mon ami (20 minutes)

*Exercice de "l'arbre mon ami"*

*"Maintenant on va être présent par le toucher avec nos amis : les arbres."*

#### 4. Conclusion (2 minutes)

Introduire le rappel du gong "la nature parle"

*Rester quelques instants les yeux fermés... la nature parle.*

GONG

## SESSION 3

### Le corps en sensation et la respiration

GONG

#### 1. Intro (2 minutes)

*Assis yeux fermés, en silence : la nature parle (2 minutes)*

#### 2. Lien avec la session 2 (3 minutes)

*"Hier on a vu ce que signifie la présence avec la nature."*

Demande aux enfants ce qu'ils ont retenu ?

Puis introduis le fait qu'être présent, c'est aussi

#### 3. C'est quoi, "être présent à soi-même" ? "Comment je peux dire que je suis présent, maintenant ?" (5 minutes)

Demande aux enfants ce qui fait qu'ils sont présents.

Je suis présent parce que je sens quelque chose.

*Ex : "je peux dire que je suis présent parce que je ressens le cailloux sous ma jambe... parce que je sens le soleil sur mon visage, parce que je sens que j'ai faim..."*

#### 4. Balayage corporel allongé

*(10 minutes puis 5 minutes échange)*

*Commencer par l'exercice de la main : yeux fermés, qu'est-ce qui fait que je peux sentir ma main maintenant ? Faire le balayage corporel allongé (option : imaginaire de la fourmi qui se promène, on ressent chaque partie du corps en imaginant la présence de la fourmi...)*

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

### 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 (3 minutes)

*"Hier on a vu ce que signifie la présence à son corps : ressentir son corps."*

Demande aux enfants ce qu'ils ont retenu ? Puis introduis le fait qu'on peut aussi ressentir le corps dans différentes positions et lorsque celui-ci bouge !

#### 3. Exercices de l'arbre ou de l'algue (5 minutes)

*Méditation de l'arbre ou de l'algue*

... afin de sentir l'ancrage et la présence debout

#### 4. Marche au ralenti puis à différentes allures (10 minutes)

*Faire marcher dans un périmètre, comme si le film Faire marcher dans un périmètre défini, comme si le film était passé en mode "ralenti", en sentant le contact des pieds avec le sol. Faire des pauses "la nature parle" à l'aide du 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

Variante de l'exercice 4 - Marche à l'aveugle : Faire marcher les enfants les yeux bandés le long d'un parcours défini par une corde qu'ils tiennent dans la main.

#### 5. Échange sur les marches et l'exercice de l'arbre (5 minutes)

#### 6. Conclusion (2 minutes)

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

GONG

## SESSION 5

### Les émotions et la météo intérieure

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 4 (4 minutes)

*"Hier et avant-hier, on a vu ce que signifie être présent à soi en ressentant son corps immobile et en mouvement."*

Demande aux enfants 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 théâtre des émotions (15 minutes)

*Exercice du théâtre des émotions*

... pour découvrir les 6 principales émotions : colère, peur, tristesse, surprise, dégoût, joie et les autres.

#### 4. Exercice de la météo intérieure (10 minutes)

Les enfants se posent et se connectent maintenant à leur météo intérieure. Propose aux enfants de choisir une carte correspondant à leur météo intérieure. On peut demander à chaque enfant de décrire la carte qu'il a choisie en veillant à ce qu'il n'apporte pas de jugement "bon" ou "mauvais", "joli" ou "laid".

#### 5. Conclusion (2 minutes)

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

GONG



## SESSION 6

### Se calmer et respirer

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 ses émotions, sa météo intérieure."*

Demande aux enfants ce qu'ils ont retenu ? On se pose alors la question : comment faire quand c'est la tempête en soi, quand on est en colère, qu'on a peur, qu'on est très agité ?

#### 3. C'est quoi et c'est où, la peur et le stress ? C'est quoi au contraire le calme ? (5 minutes)

*Qu'est ce qui est agréable ou désagréable ? Dans quel état on se sent mieux ?"*

Organise un échange avec les enfants sur la peur, le stress : c'est quoi ? C'est où ?

De même sur le calme. Qu'est-ce qu'on préfère ? Qu'est-ce qui nous fait du bien ? Comment cultiver l'état de calme quand on va mal ? ... c'est la méditation assise.

#### 4. Respirer pour se calmer : la méditation avec la respiration (15 minutes)

*Exercice de la méditation de la grenouille*

Introduire brièvement la posture.

#### 5. Conclusion (2 minutes)

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

GONG

## SESSION 7

### Gratitude et bienveillance : découvrir son bon cœur

GONG

#### 1. Intro (2 minutes)

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

#### 2. Lien avec la session 6 (3 minutes)

*"Hier on a vu comment se calmer quand on en a besoin et pourquoi c'est important."*

Demande aux enfants ce qu'ils ont retenu. On introduit alors le fait qu'il y a aussi des "émotions heureuses", qui font du bien à soi et aux autres : la joie, la gentillesse, l'amitié, etc...

#### 3. Échange autour de la gentillesse (15 minutes)

C'est quoi la gentillesse ? (souhaiter le bonheur des autres) Et si on n' a pas envie d'être gentil ? Et la gentillesse envers soi, c'est quoi ? Est-ce qu'il faut toujours être gentil ?

#### 4. Le cadeau magique (7 minutes)

*Exercice du cadeau magique*

Faire l'exercice avec 3 à 5 volontaires, en leur demandant d'être attentif à leur ressenti.

#### 5. Faire un souhait du cœur (5 minutes)

*Donner un bout de papier à chaque enfant 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. Synthèse finale (10 minutes)

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

#### 7. Conclusion (2 minutes)

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

GONG