

VII-1

Annexe 1 : Proposition spirituelle de la branche

Les grandes lignes de la proposition spirituelle Pionniers

Un cursus modulable que tu construis avec ta caravane

Le cursus présenté est "modulable" en fonction des projets de l'année et du camp. Il revient au chef d'unité et à son équipe de mettre en oeuvre un programme de "temps spi" adaptés aux circonstances et aux besoins tout en suivant les grandes lignes de la progression (voir ci après)

Un cursus guidé en alternance par des chefs et des Pionniers

Le guidage des temps spi peut être fait tantôt par les chefs tantôt par les Pionniers eux-mêmes (pour les temps spi les plus simples et qu'ils ont déjà vécus)

Un cursus qui favorise l'échange sur l'expérience

Grandir en autonomie, c'est apprendre à réfléchir sur son expérience, et apprendre à la partager. Un temps d'échange suivra ainsi systématiquement chaque temps d'expérience. Le chef est encouragé à utiliser ce qui remonte des échanges pour alimenter la réflexion et favoriser ainsi le développement de l'intelligence collective. En complément, des temps d'échange sur une thématique spécifique pourront être organisés dans la deuxième partie du temps spi. Ces temps spi pourront être un peu plus long que ceux des branches Voyageurs et Vaillants.

Un cursus pour favoriser la continuité de la pratique entre deux sorties

Pendant l'année, entre deux sorties, il est encouragé de donner aux Pionniers qui en auraient la motivation l'occasion de continuer la pratique. Pour ceci :

- tu peux mettre à disposition le lien audio de la méditation guidée abordée lors du dernier temps spi (ou un qui précède)
- tu peux proposer des petits exercices à pratiquer entre 2 temps spi pendant l'année

Objectifs de la proposition spi dans son ensemble

Objectifs des temps spi

Les temps spi permettent de développer 3 entraînements :

1. l'entraînement à la pleine présence et à l'attention : présence au corps, à la respiration, aux sens, en pose statique ou en mouvement.
2. l'entraînement à l'intelligence émotionnelle : identifier les émotions, apprendre à les reconnaître dans le corps, apprendre à les laisser être et s'autoriser, lâcher les inhibitions
3. l'entraînement à la relation : bonté, communication bienveillante, interdépendance : développer son bon coeur, acquérir les clés d'une communication harmonieuse



Voici le résumé des thématiques et des objectifs associés qui vont se décliner en différents temps spi :

	Thème 1 : Pleine présence	Thème 2 : Les émotions	Thème 3 : La relation
Objectif 1	Cultiver la présence au corps	Décrypter sa météo intérieure	Trouver sa place
Objectif 2	Cultiver l'attention et la pleine présence à la respiration	Identifier les principales émotions et leur lecture corporelle et les accueillir sans jugement	S'initier aux fondements de l'écoute consciente et d'une communication bienveillante
Objectif 3	Cultiver l'attention et la pleine présence à la respiration	Bien vivre ses émotions	Cultiver la bonté et la bienveillance
Objectif 4	Cultiver la pleine présence dans les sens	Se lâcher dans la confiance	Réaliser l'interdépendance
Objectif 5	Cultiver une présence globale, ouverte		
Objectif 6	Sentir l'ancrage		

Objectifs de la caverne

- **Approfondir la connaissance de soi** : découvrir notre spécificité en tant qu'individu (ce qui fait que l'on est unique), nos valeurs, notre idéal.
- **Mettre en place des pistes d'engagement concret** : que dois-je faire dans ma vie pour servir mes valeurs et tendre vers mon idéal, trouver mon "ikigai" (cf. ci-après dans le document)

Objectif des veillées débat ou temps spi réflexion

- **Créer des espaces de réflexions autour de thèmes importants** : la spiritualité, la société de consommation, les clés du bonheur, la liberté, etc... Ces espaces de réflexions peuvent aussi donner lieu à l'apprentissage de l'expression, de l'écoute et du débat

Formats de temps spi et progression annuelle

Programmer une année de temps spi

Au cours d'une année ou sur un camp, la proposition est de choisir des temps spi en les organisant dans une progression cohérente :

- le premier temps spi de l'année ou du camp est le temps spi introductif
- viennent ensuite les temps spi qui posent les bases de la pleine présence. Ces temps représentent environ 40% des temps spi globaux)
- plus tard, des temps spi en lien avec l'intelligence émotionnelle (30% des temps spi)
- enfin des temps spi en lien avec la relation (30% des temps spi)

Structure type d'un temps spi (à adapter selon le temps disponible):

- petite méditation silencieuse (1 min) pour se poser, entrer en contact avec sa météo, guidé ou non
- le temps spi proprement dit (voir exercices ci dessous) de 15 à 30 minutes. Dans le cas d'un exercice court, celui-ci peut être complété par un moment de méditation fondamentale avec la respiration.
- un temps d'échange sur l'expérience de 5 à 15 minutes
- une petite méditation silencieuse conclusive

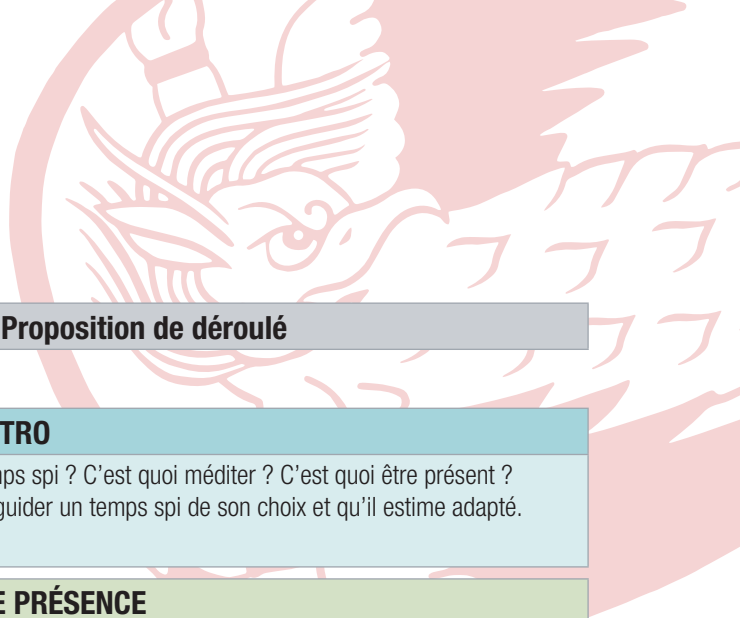
Le tableau ci-après présente les 3 grands thèmes avec pour chacun des objectifs qui peuvent eux même être réalisés au travers de différents temps spi. L'idéal est de pouvoir parcourir sur une année (groupe local + camp) l'ensemble des objectifs proposés.

Une année de temps spi "clé en main"

NB : le déroulé des temps spi est ici mentionné de façon synthétique. Vous pourrez avoir plus d'informations en participant aux retraites spi et/ou en sollicitant l'aide d'un référent territorial pour la spiritualité ou d'un membre de la commission spi.

Par ailleurs, le centre de ressources va peu à peu proposer des documents utiles à l'animateur du temps spi pour bien entrer dans l'intelligence des différentes thématiques (stress, émotion, etc...).



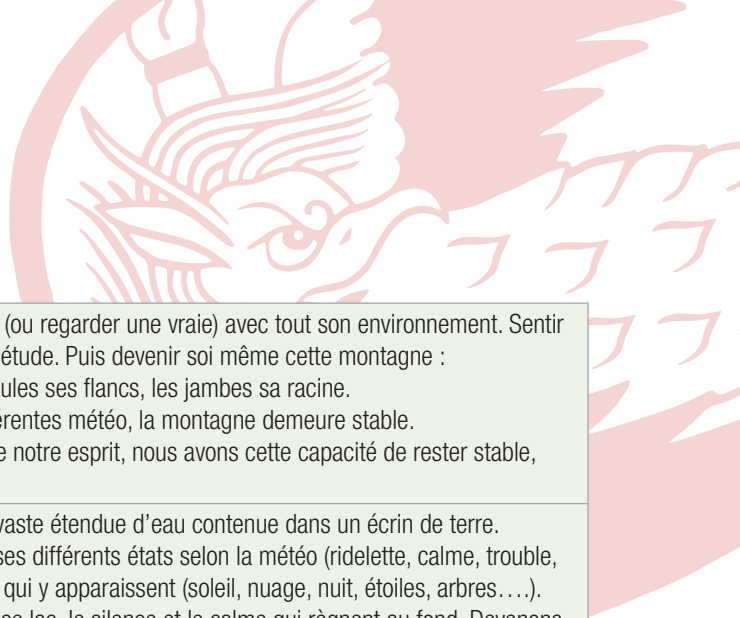


Objectifs	Temps spi	Proposition de déroulé
-----------	-----------	------------------------

Thème 0 : INTRO		
Pour les nouveaux : c'est quoi un temps spi ?	"Le 1 ^{er} de l'année"	Discussion. C'est quoi un temps spi ? C'est quoi méditer ? C'est quoi être présent ? Proposer à un pio ancien de guider un temps spi de son choix et qu'il estime adapté.

Thème 1 : LA PLEINE PRÉSENCE		
1- Cultiver la présence au corps	Bodyscan	Allongé, guider l'expérience des différentes parties du corps (cf. temps spi voyageurs-vaillants)
	Relaxation des 5 éléments	Allongé, sentir la lourdeur (terre), puis la fluidité-flottement (eau), chaleur (feu), le souffle-respiration (air), l'espace (regarder de le ciel)
2- Cultiver l'attention et la pleine présence à la respiration	Attention à la respiration	En bonne posture, porter son attention sur les aller et venue du souffle, naturel, sans chercher à modifier la respiration
3- Cultiver la pleine présence en mouvement	Massages en file	Se mettre debout (ou assis) en ligne avec un début et une fin. Le dernier commence un massage sur le dos ou la tête à celui qui est devant lui, qui lui même doit le reproduire juste en le ressentant à celui qui est devant, et ainsi de suite jusqu'à ce que celui tout devant reçoive le massage... Ensuite le meneur du temps spi, peut indiquer de changer : celui qui était en dernier vient se mettre tout devant, et c'est le nouveau dernier qui initie un nouveau massage... S'il y a beaucoup de monde, il est possible de faire 2 ou 3 files en parallèle
	Séquences d'étirement ou de yoga	De nombreuses séquences peuvent être proposées en fonction des habiletés du chef qui mènent. 2 points importants : la présence à la sensation, le respect des limites, pas de notion de performance
	Marche lente	Quelques moments de méditation debout immobile pour sentir l'ancrage, puis commencer à marcher lentement. Ensuite le chef qui anime donne la consigne de marcher 2x plus lentement que l'allure actuelle, etc... puis pause, puis reprise, etc... Lors des pauses, se connecter à l'environnement autour de soi
	<i>Commentaire : apporter la présence lorsque l'on marche dans la vie de tous les jours. Il n'est pas nécessaire de marcher lentement. Apprécier le massage de la voûte plantaire. La terre nous accueille à chaque pas. On peut avoir confiance</i>	
	Marche à différentes vitesses et à l'aveugle	Délimiter un périmètre (carré) de circulation (avec des foulards) pas trop grand afin qu'il puisse y avoir une certaine densité de circulation mais pas trop petit pour éviter les embouteillages. Pour marquer les transitions on peut utiliser un petit bol tibétain ou 2 bouts de bois frappés l'un contre l'autre. 1° D'abord marche lente avec des moments de pauses (signalés avec gong ou bout de bois) 2° Puis marche au rythme normal (promenade) toujours avec des petites pauses 3° Marche rapide (genre métro à Paris) 4° Puis alterner lent, normal, rapide de façon aléatoire avec des petites pauses entre. Enfin, tout le monde ferme les yeux, marche très lente à l'aveugle. Ajustement lors des contacts, etc... Un petit échange à la fin
	Le banc de poisson	Former un groupe (ou 2 ou 3 selon la taille). Celui qui est tout devant initie un mouvement ou un déplacement, tous les autres le suivent, jusqu'à ce qu'une rotation du groupe fasse qu'un autre se retrouve tout devant et doit alors initier un nouveau mouvement

4- Cultiver la pleine présence dans les sens	Vision	Porter son attention sur un objet visuel. Plusieurs variantes : explorer le microcosme, un grand objet (arbre, etc...), ou un moyen (ex. une pierre) L'exploration peut être en mouvement sur plusieurs objets ou fixe sur un seul objet.
	<i>Commentaires : Du pilote automatique à la pleine présence : on découvre une richesse sensorielle. Faire le parallèle avec le fait que si l'on n'est pas présent, on passe à côté des petits cadeaux de la vie. Réapprendre à s'émerveiller commence par réapprendre à être présent. Comme si c'était la première fois, vision neuve, non blasée "ça j'en connais". Qu'est ce qui empêche d'être présent ? Importance de faire découvrir la notion de non jugement dans l'expérience (j'aime, j'aime pas, c'est ceci, c'est cela...) -> expérience brute, directe, comme un récepteur. On est directement branché à la source sans filtre intermédiaire.</i>	
	Odeurs	Porter son attention sur les odeurs. Explorer les senteurs de l'air ambiant,, ou bien sentir spécifiquement certaines choses : une fleur, une plante aromatique, la terre, etc...
	<i>Commentaires : idem que pour l'attention visuelle mais insister en plus sur le fait que d'habitude on se relie surtout au monde au travers de la vue</i>	
	Toucher	Porter son attention sur les sensations du toucher. Plusieurs variantes : - marche méditative pieds nus - prendre un petit objet et le garder en main les yeux fermés en l'explorant avec les doigts - sentir l'air qui nous caresse, la chaleur du soleil - explorer différentes textures que l'on trouve dans la nature (rugueux, piquant, etc...) L'exploration se fait plutôt en mouvement sans rester fixé sur un seul objet (sauf dans le cas de la méditation avec le petit objet dans les mains)
	<i>Commentaires : idem que pour l'attention visuelle et olfactive en ajoutant que l'attention tactile est un puissant moyen de se reconnecter au présent : sentir ce que l'on touche dans la vie quotidienne, nos pas sur le sol, nos fesses sur la chaise, etc...</i>	
	Sons	Porter son attention sur les sons. Guider progressivement : - entendre son lointains, puis plus proches jusqu'à très proches - écouter l'ensemble des sons comme une symphonie, avec à chaque instant un accord composé des différents sons qui émergent. Se laisser imprégner , immerger dans le champ sonore
5- Cultiver une présence globale, ouverte	Goût	Porter son attention sur les goûts. Cela peut être de refaire l'expérience du grain de raisin avec un autre objet (exemple orange). Une autre variante consiste à prendre un repas entier en silence en pleine conscience.
	<i>Insister sur l'importance d'être à l'écoute de son corps et de ce que l'on mange pour bien s'alimenter Montrer comment l'ordinaire peut être extraordinaire dans certain contexte (pourquoi la rondelle de saucisson a-t-elle plus de goût lors d'une randonnée en montagne ?)</i>	
	Présence globale	Porter son attention à l'ensemble de l'expérience. 2 variantes : - laisser librement son attention aller d'un objet sensoriel à un autre (on sent une odeur, on se connecte à un objet visuel, etc...) lors d'une marche méditative - sentir que l'on peut percevoir l'ensemble de l'expérience simultanément en se reliant à l'espace (méditation plutôt immobile)
	Contempler le ciel	Allongé ou assis face au ciel pas trop lumineux (à l'Ouest le matin, ou à l'Est le soir), laisser les yeux ouverts ébahis, contemplant l'espace. Est ce que l'on voit les petits diamants ? C'est le signe que notre regard est détendu

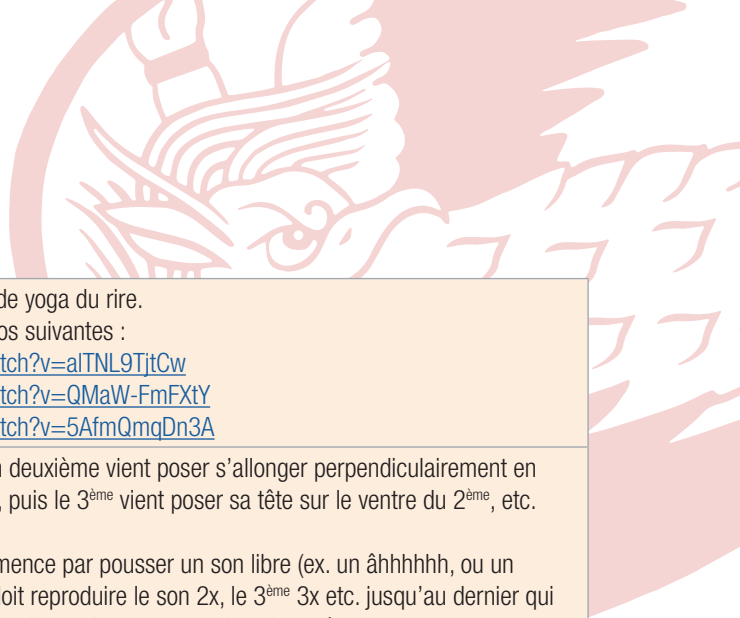


6- Sentir l'ancrage	Méditation de la montagne	Imaginer une belle montagne (ou regarder une vraie) avec tout son environnement. Sentir son calme, sa stabilité, sa quiétude. Puis devenir soi même cette montagne : la tête est le sommet, les épaules ses flancs, les jambes sa racine. Malgré les saisons et les différentes météo, la montagne demeure stable. Ainsi quelque soit la météo de notre esprit, nous avons cette capacité de rester stable, ancré comme la montagne.
	Méditation du lac	Imaginer un lac. Sentir cette vaste étendue d'eau contenue dans un écrin de terre. Se connecter à la surface et ses différents états selon la météo (ridelette, calme, trouble, ...) et la multitude de reflets qui y apparaissent (soleil, nuage, nuit, étoiles, arbres...). Sentir aussi la profondeur de ce lac, le silence et le calme qui règnent au fond. Devenons nous-mêmes ce lac, sensation de détente, de flottement, expérience aquatique. Si nous sentons nos eaux troublées, qu'est-ce qui provoque ces vagues ou cette opacité ? Nous pouvons reconnaître et laisser aller nos passions, nos émotions, nos jugements, nos illusions, pour devenir une eau transparente. Notre esprit est comme ce lac, pouvons nous rester en contact avec la surface de toutes nos expériences tout en étant aussi en contact avec la profondeur et le fond.
	Méditation de l'arbre	Debout, les pieds ancrés dans la terre, genoux déverrouillés, sentir la présence du corps globalement et en particulier le lien avec la terre au travers des plantes des pieds. Éventuellement, proposer un petit mouvement de balancier (d'avant en arrière sans se déséquilibrer) Sentiment d'enracinement comme un arbre
<i>Commentaire : Introduire la notion d'enracinement : physique mais aussi émotionnel.</i> <i>Si l'on est enraciné (donc présent et relié à la terre) on est plus à même de faire face au tempête de la vie.</i> <i>Introduire aussi la notion de flexibilité. Si l'on est trop dur, on peut casser.</i> <i>Si l'on sait être flexible (tel un bambou), on peut plier mais on ne se casse pas et l'on revient vite à notre position initiale >>> résilience</i>		

Thème 2 : LES EMOTIONS

1- Décrypter sa météo intérieure	La météo intérieure	Comment est ce que je me sens? Temps de réflexion puis discussion, seul, 2 par 2 puis un temps en grand groupe. Faire différencier les différents éléments qui composent notre météo intérieure : sensations corporelles (douleur, fatigue, etc...), émotions, pensées. Pour les émotions prendre une liste de référence (voir à la fin de l'annexe) et essayer d'en définir quelques-unes en explorant où et comment elles se manifestent dans le corps. Quelles sont mes besoins? L'objectif est ici de bien différencier les émotions des besoins, en faisant ressortir le fait qu'il y a des besoins primaires (dormir, manger, aller aux toilettes, sécurité physique, etc...) et des besoins psychologiques (voir liste un peu plus loin). Examiner ensemble certains de ces besoins. Autre variante : pour les 2 questions, on peut aussi citer d'abord des émotions et ensuite des besoins. A chaque proposition si les Pionniers lèvent les mains, cela correspond à ce qu'ils ressentent dans l'instant, si les 2 mains sont à moitié levées, c'est un petit peu ce qu'ils ressentent. Si les 2 mains sont croisées sur le torse, ce n'est pas du tout ce qu'ils ressentent.
----------------------------------	---------------------	---

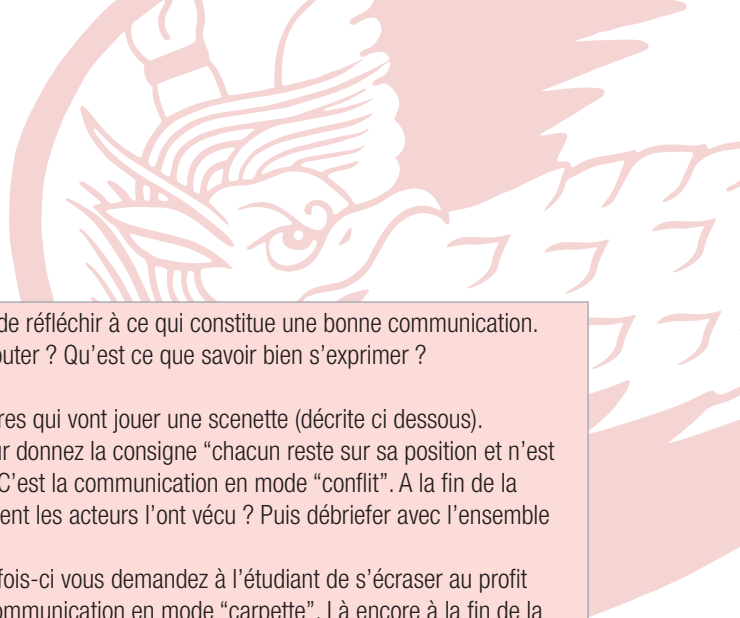
2- Identifier les principales émotions et leur lecture corporelle et les accueillir sans jugement	Méditation avec une émotion (rappel)	1) Explorer personnellement une situation émotionnelle de peur déjà vécue : - d'abord se souvenir de la situation - estimer l'intensité de cette émotion sur une échelle de 1 à 5 - puis se centrer sur les sensations physiques en lien avec l'émotion. Essayer de les localiser précisément et en essayant de sentir leur texture (ex. boule au ventre, la gorge nouée, respiration rapide, etc...) Faire de même pour une situation de colère, de tristesse et de joie. 2) Faire un temps d'échange en essayant de faire ressortir comment ces émotions se manifestent physiquement, dans le corps ? faire ainsi le lien entre émotion et sensation physique. Les émotions se vivent dans le corps et pas dans la tête. Il ne s'agit pas de juger nos émotions, mais de mieux les connaître et sentir leurs effets, et aussi d'accepter d'aller à leur contact en se sentant en sécurité, ancré dans notre posture d'assise. 3) Enfin, enrichir le vocabulaire émotionnel en utilisant la liste en fin d'annexe et en essayant de trouver les définitions de certaines émotions dans le tableau qui sont moins connues. On peut aussi utiliser la version simplifiée (image suivante)
3- Bien vivre ses émotions	Méditer avec une émotion	1. Évoquer une situation stressante 2. Identifier l'émotion (colère, joie, tristesse, etc.....) 3. Évaluer l'intensité de l'émotion (sur une échelle de 1 à 5) 4. Se connecter à la sensation physique qui y est reliée 5. Proposer de respirer dans la sensation en respectant sa limite si c'est trop. Qu'est ce qu'accueillir une émotion ? Qu'est ce qu'on fait habituellement ? (défoulement / refoulement) Respirer dans la sensation inconfortable plutôt que lutter est la façon de travailler avec l'émotion Comment on se sent en respirant ainsi ? Discussion complémentaire : quelles sont les stratégies habituelles pour faire face au stress ? Répondre plutôt que réagir
	Gérer son stress	1. Commencer par un échange autour de la définition commune du stress. 2. Proposer pendant quelques minutes que chacun sélectionne des situations récurrentes de stress dans sa vie (ex. examen, parents, etc.....). Identifier ainsi les stressseurs 3. Organiser une discussion en binôme autour des stressseurs de chacun 4. Poser ensuite la question : qu'est ce que je fais quand je suis stressé dans ma vie ? Quelles sont mes stratégies pour vivre mon stress ? Organiser une discussion en binôme sur ce thème 5. Partager en grand groupe en faisant ressortir que certaines stratégies sont bonnes d'autres plus nocives (voir doc sur le stress) 6. Enfin proposer une méditation avec 5, 12 ou 21 respirations ventrales comme moyen simple de gérer son stress
<i>Commentaires : faire ressortir qu'il y a des stratégies extérieures (aller voir des amis, aller au cinéma, faire du sport) et des stratégies plus intérieures (se recentrer sur sa respiration, aller dans la nature...)</i> <i>Montrer aussi qu'il peut y avoir des stratégies de fuite ou de refoulement</i> <i>Enfin qu'il y a des stratégies positives et d'autres qui nous enfoncent (exemple tomber dans des addictions)</i>		



4- Se lâcher dans la confiance	Yoga du rire	Mettre en place une session de yoga du rire. S'inspirer au travers des vidéos suivantes : https://www.youtube.com/watch?v=alTNL9TjtCw https://www.youtube.com/watch?v=QMaW-FmFXtY https://www.youtube.com/watch?v=5AfmQmqDn3A
	La chaîne du rire	Un Pionnier s'allonge, puis un deuxième vient poser s'allonger perpendiculairement en posant sa tête sur son ventre, puis le 3 ^{ème} vient poser sa tête sur le ventre du 2 ^{ème} , etc. jusqu'à créer une chaîne. Le premier de la chaîne commence par pousser un son libre (ex. un âhhhhhh, ou un hahaha, etc. ...) puis le 2 ^{ème} doit reproduire le son 2x, le 3 ^{ème} 3x etc. jusqu'au dernier qui doit le faire le nombre de fois qu'il y a de personnes dans la chaîne. Fou rire garantie. Pour finir un moment de silence méditatif
	Secousse	Temps spi très dynamique. Debout, on commence à se secouer bras, jambes, tête à 30%, puis 50% puis 70, 80, 90 et 100 % Après un moment de pause et de méditation assise
	Confiance dans le groupe	Un des participants se place à une extrémité. On lui bande les yeux (en option, il ferme les yeux). Les autres forment un groupe à l'autre extrémité. Le participant court, les bras le long du corps, vers le groupe qui doit l'arrêter au dernier moment. - On peut le faire faire plusieurs fois si besoin : la première fois, on a tendance à ralentir avant la fin. - Crier permet d'évacuer du stress, ça peut être une consigne supplémentaire. - Le groupe doit faire attention à la manière de réceptionner. Faire un échange sur les impressions après coup. (Cela peut être fait aussi en plongeant d'un promontoire : chaque pio choisit lui-même sa hauteur de chute. Debout, bien droit, il se laisse simplement basculer en avant, réceptionné par le groupe qui s'est préparé en 2 colonnes où chacun joint les mains de son vis à vis, pour amortir la chute...)

Thème 3 : LA RELATION		
1- Trouver sa place	Marche des postures	Discussion. C'est quoi un temps spi ? C'est quoi méditer ? C'est quoi être présent ? Proposer à un pio ancien de guider un temps spi de son choix et qu'il estime adapté.
	Les baguettes de la relation	A faire en duo. Chacun tient une baguette (chinoise ou petit bâton de bois trouvé sur place) par une de ses extrémités avec le bout d'un doigt. On s'habitue à bouger et se déplacer sans la faire tomber, puis on expérimente différentes attitudes avec son partenaire : contre, pour, avec. Le but n'est pas uniquement de ne pas faire tomber la baguette, mais aussi de sentir ce qui se passe en soi durant les différentes phases ! D'abord l'un va guider et l'autre va essayer d'aller contre ses propositions, puis on change de rôle ; ensuite l'un va guider et l'autre va aller dans son sens, essayer d'aider ses propositions, puis changement de rôle entre les 2 ; et enfin, les 2 vont faire ensemble, sans que l'un ou l'autre guide majoritairement, ils vont se centrer sur eux-mêmes et sur l'autre en même temps. Ensuite on revient en grand groupe pour un temps de retour d'expérience : comment s'est-on senti durant les différentes propositions ? Est-ce que s'affronter aux propositions de l'autre, ou mettre en retrait ses envies pour aider l'autre, ou faire ensemble, est plus habituel pour nous ? Plus confortable et agréable ? Idem pour guider/être guidé/co-construire ? Dans lequel nous sentons-vous ancré, à une juste place ?
	Le chœur Trouver sa voix	En grand groupe ou en plusieurs petits groupes, en cercle assez serré. Le groupe forme un chœur qui chante doucement (pas besoin de savoir bien chanter, cela peut-être des sons en bourdon, des rythmes...) pour soutenir et fournir une base. L'un après l'autre, les Pionniers qui le souhaitent laissent leur voix s'élever en improvisation, comme cela vient, sans jugement, en s'appuyant sur le chœur ou les rythmes des autres, puis revient dans le chœur pour laisser place à une autre voix. Une atmosphère bienveillante, centrée et joyeuse, facilite le fait d'oser trouver sa place et sa voix au milieu des autres.

2- S'initier aux fondements de l'écoute consciente et d'une communication bienveillante	Écoute avec le corps - danse contact	En cercle: chacun se prend la main et ferme les yeux : - on met chacun la main droite sur l'épaule gauche de son voisin de droite. - le chef animateur initie la chaîne et fait une légère pression sur l'épaule de son voisin. une fois que celui ci l'a reçu, il l'a reproduit à son voisin etc... - puis on change d'épaules (main gauche sur l'épaule de son voisin de gauche) et on fait de même en ajoutant maintenant une intention de bienveillance lorsque l'on presse la main. Deux par deux, assis dos à dos, sentir l'équilibre chacun reposant sur l'autre. Puis laisser venir un petit mouvement de balancier, un se penche un peu vers l'avant pour laisser l'autre se reposer un peu plus puis vice et versa. Tantôt on accueille tantôt on s'en remet à l'autre. Deux par deux, danse contact : un guide et un aveugle (qui ferme les yeux). Le guide va essayer de faire bouger l'aveugle en donnant des indications minimalistes par l'intermédiaire du toucher (légère pression, léger soulèvement, etc...). L'aveugle doit être dans un état de grande réceptivité pour comprendre les messages du guide. Après on alterne Deux par deux, se regarder dans les yeux. Aller doucement. Ne rien brusquer. Fermer les yeux si on a besoin de pause. Puis faire un échange 2/2 sur cet exercice Echange en groupe
	L'écoute consciente	Deux par deux, - celui qui parle raconte un événement qui l'a vécu en insistant en particulier sur ce qu'il a ressenti dans cet événement etc... - celui qui écoute le fait en silence sans interrompre - Ensuite celui qui a écouté essaye de reformuler fidèlement ce qu'il a entendu sans déformer, juger, interpréter etc... - Celui qui écoute la reformulation se connecte à comment ça fait d'être entendu Puis on échange en groupe sur ce qui fait la qualité d'une bonne écoute : non jugement, pas interrompre, pas donner de conseils, laisser l'espace pour accueillir l'autre tel qui a envie d'être entendu
	La réactivité dans un conflit	Faire mimer 4 types de réactivité dans la communication. Le chef qui guide et un Pionnier volontaire se font face avec 4-5m de distance. Tout autour les Pionniers se mettent en cercle. Le chef demande au Pionnier d'avancer vers lui avec les mains devant (comme s'il poussait quelque chose). Cela symbolise que la personne veut communiquer quelque chose et vient vers nous. 4 types de réaction vont être mimés par le chef : - "la carpe" : "oui oui tu as raison" dit le chef en se mettant accroupi avant même que le Pionnier ne soit arrivé à son niveau - "le conflit" : le chef avance aussi vers le Pionnier les mains en avant, jusqu'à ce que leurs mains se joignent. Chacun veut pousser dans sa direction mais l'autre le bloque. - "la manipulation" : le Pionnier arrive jusqu'au niveau du chef et au dernier moment ce dernier l'esquive comme un torero esquive le taureau. Cela symbolise que la personne donne l'impression de vouloir communiquer mais en fait est tout le temps en train de fuir, d'esquiver, de manipuler la communication. - "la communication consciente" : le Pionnier arrive, le chef fait un pas vers lui mais de côté, lui saisit le bras droit et l'accompagne dans son élan regardant dans sa direction, puis une fois que son énergie s'est épuisé, il peut se retourner et montrer sa direction. Une danse s'engage...



2- S'initier aux fondements de l' écoute consciente et d'une communication bienveillante	Théâtre forum	L'objectif de cet exercice est de réfléchir à ce qui constitue une bonne communication. Qu'est ce que savoir bien écouter ? Qu'est ce que savoir bien s'exprimer ? Voici le déroulement : 1. Demande de deux volontaires qui vont jouer une scenette (décrite ci dessous). 2. Premier passage : vous leur donnez la consigne "chacun reste sur sa position et n'est pas à l'écoute de l'autre". C'est la communication en mode "conflit". A la fin de la scenette, demander comment les acteurs l'ont vécu ? Puis débriefer avec l'ensemble du groupe. 3. Deuxième passage : cette fois-ci vous demandez à l'étudiant de s'écarter au profit de l'enseignant. C'est la communication en mode "carpette". Là encore à la fin de la scenette, demander comment les acteurs l'ont vécu ? Puis débriefer avec l'ensemble du groupe. 4. Troisième passage : proposer aux acteurs d'essayer d'être à l'écoute l'un de l'autre en cherchant un compromis. Dans l'échange qui suit, faire ressortir l'importance d'entendre d'abord ce que l'autre a exprimé puis exprimer son ressenti sans agressivité ni accusation. Enfin, voir comment chacun peut formuler une demande que l'autre puisse entendre, en trouvant un compromis. Ci-dessous un exemple de scenette avec les 2 rôles. <table><tr><td> Vous êtes étudiant(e) en marketing, et vous partez lundi prochain faire votre dernière année d'études à l'étranger (en Chine). Comme vous allez être absent(e) plusieurs mois, vous avez invité tous vos amis à une grosse fête chez vous vendredi soir (probablement une trentaine de personnes) qui devrait durer jusqu'aux petites heures. Il n'a pas été simple de trouver une date qui convienne à tout le monde mais heureusement vous y êtes arrivés. Vos amis comptent beaucoup pour vous, et vous vous réjouissez de fêter votre départ avec eux. Comme vous habitez un immeuble dans un quartier assez calme, vous avez décidé de prévenir vos voisins des nuisances sonores à prévoir. Ils ont été jeunes aussi, ils devraient comprendre. Néanmoins, vous craignez particulièrement la réaction de votre voisin de palier qui fait presque quotidiennement des remarques sur le volume de votre télévision. Ça a le don de vous mettre en colère. Vous allez la prévenir... </td><td> Vous êtes enseignant(e) depuis 15 ans et habitez un immeuble dans un quartier tranquille en dehors de la ville. Vous l'avez choisi pour son calme, car vous avez bien besoin de vos heures de sommeil pour récupérer de vos activités professionnelles. En effet, en plus de votre semaine de travail « classique », vous donnez cours tous les samedis à 8h30 dans une école à 1 heure de votre domicile, ce qui vous oblige à vous lever dès 6h. Malheureusement, votre jeune voisin(e) de palier ne peut apparemment pas s'empêcher de mettre très fort le volume de sa télévision. Vous lui avez fait plusieurs fois la remarque mais sans succès. Vivement la fin de l'année qu'il finisse ses études et aille habiter ailleurs. Votre jeune voisin(e) vient sonner à votre porte... </td></tr></table>	Vous êtes étudiant(e) en marketing, et vous partez lundi prochain faire votre dernière année d'études à l'étranger (en Chine). Comme vous allez être absent(e) plusieurs mois, vous avez invité tous vos amis à une grosse fête chez vous vendredi soir (probablement une trentaine de personnes) qui devrait durer jusqu'aux petites heures. Il n'a pas été simple de trouver une date qui convienne à tout le monde mais heureusement vous y êtes arrivés. Vos amis comptent beaucoup pour vous, et vous vous réjouissez de fêter votre départ avec eux. Comme vous habitez un immeuble dans un quartier assez calme, vous avez décidé de prévenir vos voisins des nuisances sonores à prévoir. Ils ont été jeunes aussi, ils devraient comprendre. Néanmoins, vous craignez particulièrement la réaction de votre voisin de palier qui fait presque quotidiennement des remarques sur le volume de votre télévision. Ça a le don de vous mettre en colère. Vous allez la prévenir...	Vous êtes enseignant(e) depuis 15 ans et habitez un immeuble dans un quartier tranquille en dehors de la ville. Vous l'avez choisi pour son calme, car vous avez bien besoin de vos heures de sommeil pour récupérer de vos activités professionnelles. En effet, en plus de votre semaine de travail « classique », vous donnez cours tous les samedis à 8h30 dans une école à 1 heure de votre domicile, ce qui vous oblige à vous lever dès 6h. Malheureusement, votre jeune voisin(e) de palier ne peut apparemment pas s'empêcher de mettre très fort le volume de sa télévision. Vous lui avez fait plusieurs fois la remarque mais sans succès. Vivement la fin de l'année qu'il finisse ses études et aille habiter ailleurs. Votre jeune voisin(e) vient sonner à votre porte...		
	Vous êtes étudiant(e) en marketing, et vous partez lundi prochain faire votre dernière année d'études à l'étranger (en Chine). Comme vous allez être absent(e) plusieurs mois, vous avez invité tous vos amis à une grosse fête chez vous vendredi soir (probablement une trentaine de personnes) qui devrait durer jusqu'aux petites heures. Il n'a pas été simple de trouver une date qui convienne à tout le monde mais heureusement vous y êtes arrivés. Vos amis comptent beaucoup pour vous, et vous vous réjouissez de fêter votre départ avec eux. Comme vous habitez un immeuble dans un quartier assez calme, vous avez décidé de prévenir vos voisins des nuisances sonores à prévoir. Ils ont été jeunes aussi, ils devraient comprendre. Néanmoins, vous craignez particulièrement la réaction de votre voisin de palier qui fait presque quotidiennement des remarques sur le volume de votre télévision. Ça a le don de vous mettre en colère. Vous allez la prévenir...	Vous êtes enseignant(e) depuis 15 ans et habitez un immeuble dans un quartier tranquille en dehors de la ville. Vous l'avez choisi pour son calme, car vous avez bien besoin de vos heures de sommeil pour récupérer de vos activités professionnelles. En effet, en plus de votre semaine de travail « classique », vous donnez cours tous les samedis à 8h30 dans une école à 1 heure de votre domicile, ce qui vous oblige à vous lever dès 6h. Malheureusement, votre jeune voisin(e) de palier ne peut apparemment pas s'empêcher de mettre très fort le volume de sa télévision. Vous lui avez fait plusieurs fois la remarque mais sans succès. Vivement la fin de l'année qu'il finisse ses études et aille habiter ailleurs. Votre jeune voisin(e) vient sonner à votre porte...				
<table><tr><td>Le cadeau magique</td><td>Voir proposition vaillants/voyageurs</td></tr><tr><td>Le hug</td><td>En silence, un volontaire se bande les yeux. Tous les autres viennent à tour de rôle lui faire un gros calin</td></tr><tr><td>Le cercle de gratitude</td><td> - un temps pour se poser et réfléchir à toutes les personnes à qui l'on doit quelque chose dans notre vie, qui ont été "bonnes" pour nous - puis chacun dit en "pop up" (c'est à dire sans que cela soit dans l'ordre du cercle) un prénom de quelqu'un dont il veut honorer la gratitude. Il peut y avoir plusieurs passages jusqu'à épuisement (juste le prénom rien d'autre) <i>Variante: Chacun écrit un ou des merci anonymes sur un petit papier. Les papiers sont récoltés dans un sac et chaque Pionnier tirera au hasard un papier de merci qu'il lira à l'assemblée.</i> </td></tr></table>	Le cadeau magique	Voir proposition vaillants/voyageurs	Le hug	En silence, un volontaire se bande les yeux. Tous les autres viennent à tour de rôle lui faire un gros calin	Le cercle de gratitude	- un temps pour se poser et réfléchir à toutes les personnes à qui l'on doit quelque chose dans notre vie, qui ont été "bonnes" pour nous - puis chacun dit en "pop up" (c'est à dire sans que cela soit dans l'ordre du cercle) un prénom de quelqu'un dont il veut honorer la gratitude. Il peut y avoir plusieurs passages jusqu'à épuisement (juste le prénom rien d'autre) <i>Variante: Chacun écrit un ou des merci anonymes sur un petit papier. Les papiers sont récoltés dans un sac et chaque Pionnier tirera au hasard un papier de merci qu'il lira à l'assemblée.</i>
Le cadeau magique	Voir proposition vaillants/voyageurs					
Le hug	En silence, un volontaire se bande les yeux. Tous les autres viennent à tour de rôle lui faire un gros calin					
Le cercle de gratitude	- un temps pour se poser et réfléchir à toutes les personnes à qui l'on doit quelque chose dans notre vie, qui ont été "bonnes" pour nous - puis chacun dit en "pop up" (c'est à dire sans que cela soit dans l'ordre du cercle) un prénom de quelqu'un dont il veut honorer la gratitude. Il peut y avoir plusieurs passages jusqu'à épuisement (juste le prénom rien d'autre) <i>Variante: Chacun écrit un ou des merci anonymes sur un petit papier. Les papiers sont récoltés dans un sac et chaque Pionnier tirera au hasard un papier de merci qu'il lira à l'assemblée.</i>					

3- Cultiver la bonté et la bienveillance	Le cadeau magique	Voir proposition vaillants/voyageurs
	Le hug	En silence, un volontaire se bande les yeux. Tous les autres viennent à tour de rôle lui faire un gros calin
	Le cercle de gratitude	- un temps pour se poser et réfléchir à toutes les personnes à qui l'on doit quelque chose dans notre vie, qui ont été "bonnes" pour nous - puis chacun dit en "pop up" (c'est à dire sans que cela soit dans l'ordre du cercle) un prénom de quelqu'un dont il veut honorer la gratitude. Il peut y avoir plusieurs passages jusqu'à épuisement (juste le prénom rien d'autre) <i>Variante: Chacun écrit un ou des merci anonymes sur un petit papier. Les papiers sont récoltés dans un sac et chaque Pionnier tirera au hasard un papier de merci qu'il lira à l'assemblée.</i>

3- Cultiver la bonté et la bienveillance	Méditation de la bonté	Évoquer une situation où nous nous sommes sentis touchés, émus, presque les larmes aux yeux Partager en binôme sur cette situation Puis en caravane, échanger sur la sensation physique reliée au fait d'être touché (ça se passe où etc...). Imaginer une personne (ou un animal) que nous aimons beaucoup. Connectons-nous au souhait que cette personne soit vraiment heureuse, épanouie "puisses-tu être heureux dans cette vie". on peut l'imaginer avec le sourire rayonnant de joie etc... Si on le souhaite on peut imaginer que de notre cœur rayonne de la lumière qui va vers elle.... Imaginons maintenant une image de nous-même devant nous. Nous pouvons formuler ce même souhait de bonheur, envoyer de la lumière à cet être que nous sommes Ensuite comprenant que tous les être souhaitent être heureux, voyons si nous pouvons élargir notre cœur en englobant d'abord toute notre famille, tous nos amis et puis finalement tous les êtres humains et avec même tous les animaux
	Tous ficelés	Expérience puis échange : Tous reliés par des ficelles accrochées en réseau à la taille, le groupe doit mener une tâche à bien et se déplacer. Retour d'expérience : ça fait quoi d'être tous reliés ? Est-ce difficile, inconfortable parfois ? Ou parfois agréable de sentir qu'on n'est pas seul ? Comment prendre en compte les autres et faire qu'ils nous prennent en compte ? Comment agir ensemble ? Peut-on agir juste de son côté ? Est-ce que ça a un impact sur l'ensemble quand on le fait, si oui lequel ? Sans les ficelles, se sent-on tous reliés ?
4- Réaliser l'inter dépendance	J'aime la brousse	On fait la chanson "brousse brousse" tous assis sur les genoux les uns de autres en cercle. Après s'être ainsi amusé, un temps d'échange sur ce que peut nous enseigner ce jeu ? Pourquoi on tombe ? La chaîne tient parce que chacun repose sur l'autre. Qu'est ce qu'il se passe si l'un de la chaîne se retire ? Comment est ce que l'on dépend des autres et de la nature dans la vie ? Montrer combien l'on peut être dépendant.
	Noeud humain	On peut le faire soit en grand groupe unique (pour insister sur l'aspect coopératif) soit en formant plusieurs groupes de 6 à 10 joueurs. Demander à chaque groupe de se tenir debout, de se mettre en cercle, tourné vers le centre. Chaque personne doit être debout au coude à coude. Tout d'abord, demander à chacun de lever la main gauche et d'atteindre la main de quelqu'un qui se tient dans le cercle. Ensuite, demandez à chacun de lever la main droite et d'atteindre la main d'une autre personne dans le cercle. S'assurer que personne ne tient la main de quelqu'un debout juste à côté de lui. Pour jouer, les groupes doivent communiquer et comprendre comment démêler le nœud (formant un cercle de personnes) sans jamais se lâcher les mains. Après le jeu, un temps d'échange peut être mené ; que nous enseigne ce jeu ? Quels sont les obstacles ? Quelles qualités met-il en avant ?

Thème conclusif (fin de camp)		
1- Se connecter à ses besoins et intentions	Une mini retraite dans la nature	Proposer que chacun aille se poser dans un coin de nature à proximité, en solitude et en silence avec la question suivante : "qu'est ce que j'ai pu découvrir au travers des différents temps spi et plus généralement dans ma vie scout que j'ai envie de nourrir, de cultiver dans ma vie quotidienne. Qu'est ce qui pour moi peut être une ressource? Il est utile d'avoir un carnet et un stylo pour noter. Après ce temps de solitude (20'), proposer un échange par deux puis un échange en caravane.



Quelques débats “clés en main”

Descriptif résumé

2 objectifs principaux :

1. Réfléchir sur des thématiques universelles permettant de mieux comprendre le monde et l'esprit
2. Apprendre l'art du débat, de l'écoute et de l'argumentation

Sous quelle forme ?

une veillée débat (ou un autre temps d'animation si ce n'est pas une veillée)

A quel moment ?

une fois sur un camp d'été et/ou une ou plusieurs fois pendant l'année

Liste de thématiques (non exhaustive) qui peuvent être proposées :

- Égoïsme versus altruisme pour être heureux ?
- Être végétarien ou pas ?
- Consommer fait-il le bonheur ? La sobriété est-elle synonyme de frustration et de mal-être ?
- Fast food versus slow food
- Les réseaux sociaux : plus de lien ou moins de lien ?
- Bouger ou se laisser aller ?
- Impermanence ou stabilité ?
- Interdépendance ou indépendance ?
- Confiance versus croyance
- Rythme de la vie rapide : utilité ou problème ?
- ...

Quelques clés pour réaliser une veillée débat ou un temps spi compréhension ...

1) Débat thèse/antithèse dans l'espace

Faire débattre en scindant le groupe en 2. Ex. “les pour” ou les défenseurs de la “thèse”, et “les contre” ou les “défenseurs de l'antithèse”. Chaque groupe se met à distance de part et d'autre d'une ligne (ex. une corde). Puis un premier pio des “pour” expose un argument, ensuite un pio des contres “répond”, puis un autre pio des “pour” etc. Au fur et à mesure du débat, il est possible de changer d'avis et donc de camp si l'on a été convaincu par les arguments adverses. A la fin on regarde qui est resté “pour” et qui est resté “contre”. Si tout le monde est d'accord, il est possible de proposer à des volontaires de soutenir la thèse opposée. La base de l'argumentaire doit être des faits et la logique.

On peut faire parfois des variantes plus évoluées avec un carré plutôt qu'une ligne. Chaque coin correspond à une vision particulière...

2) L'art du débat

On peut scinder le groupe en 2 ou en 3 selon la taille. Chaque groupe peut prendre une thématique. Au sein de chaque groupe, il est possible de distribuer des rôles :

- l'animateur modérateur qui peut être gardien de la parole
- celui qui exagère
- celui qui fait des généralités
- celui qui ne se base pas sur des preuves
- ...
- et des rôles de gardien : gardien de la parole (répartition du temps de parole, savoir donner la parole à ceux qui ne parlent pas beaucoup)

3) Le procès

On peut soutenir un thème au cours d'un faux procès, avec juge, jury, avocat défense, procureur, victime...

4) Les trois tamis de Socrate

Un Pionnier peut faire une proposition et un débat ouvert et libre peut s'en suivre pour voir s'il passe les trois tamis de Socrate

- Bon ou mauvais
- Vrai ou faux
- Utile ou pas

Pour mémo, voici la petite histoire :

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute réputation de sagesse.

Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dire:

- Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?

- Un instant, répondit Socrate, avant que tu ne me racontes tout cela, j'aimerais te faire passer un test très rapide. Ce que tu as à me dire, l'as-tu fais passer par le test des trois passoires ?

- Les trois passoires ?

- Mais oui, reprit Socrate. Avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire.

C'est ce que j'appelle le test des trois passoires.

La première passoire est celle de la vérité.

As-tu vérifié si ce que tu veux me raconter est vrai ?

- Non, pas vraiment. Je n'ai pas vu la chose moi-même, je l'ai seulement entendu dire...

- Très bien ! Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Voyons maintenant.

Essayons de filtrer autrement, en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté.

Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bien ?

- Ah non ! Au contraire ! J'ai entendu dire que ton ami avait très mal agi.

- Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es pas sûr si elles sont vraies. Ce n'est pas très prometteur !

Mais tu peux encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité.

Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?

- Utile ? Non pas réellement, je ne crois pas que ce soit utile...

- Alors, de conclure Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ?

Je ne veux rien savoir et, de ton côté, tu ferais mieux d'oublier tout cela !

enfin un bon site dans lequel il y a des ressources pour bien animer un débat entre ado :

<http://www.et-toi.be/animation/comment-gerer-un-debat-1/animer-un-debat.htm?lng=fr>