



Éclaireuses • Éclaireurs de la Nature

Mouvement scout pour une éducation à la Pleine Conscience

# PROPOSITION SPI POUR LES VOYAGEURS

Oct 2024

<b>1. Introduction</b>	<b>2</b>
<b>2. De la spiritualité chez les EDLN</b>	<b>3</b>
La pleine présence/conscience	3
L'intelligence émotionnelle	3
La bonté, l'ouverture du cœur	3
<b>3. Faire vivre la spiritualité</b>	<b>4</b>
3.1 La spiritualité dans la vie quotidienne	4
3.2 Les temps spi formels...	5
3.3 La spi pendant les activités - temps spi informels	8
3.4 Quelques conseils pratiques	8
<b>4. Les 7 sessions prêtes à l'emploi</b>	<b>10</b>
SESSION 1 - Être présent ? Une douce attention !	10
SESSION 2 - Chut ! La nature parle !	11
SESSION 3 - Le corps en sensation et la respiration	11
SESSION 4 - Le corps en mouvement	12
SESSION 5 - Les émotions et la météo intérieure	13
SESSION 6 - Respirer pour mieux vivre	14
SESSION 7 - Découvrir son bon cœur	15
<b>5. D'autres temps spi pour changer</b>	<b>16</b>



Éclaireuses • Éclaireurs de la Nature

Mouvement scout pour une éducation à la Pleine Conscience





# Éclaireuses • Éclaireurs de la Nature

Mouvement scout pour une éducation à la Pleine Conscience

## 1. Introduction

Bonjour à toi chef ou cheftaine, cette proposition spirituelle pour les voyageuses et voyageurs te permettra de

- comprendre l'essentiel de ce que nous essayons de transmettre aux jeunes
- trouver une démarche pratique pour préparer les temps spi des sorties et des camps

**Ce document ne remplace pas le Livret [pédagogique](#).** Nous t'invitons à le consulter car il contient des conseils pour bien organiser et mener un temps spi.

**Les documents écrits ne remplacent pas une formation.** Tous les chefs qui souhaitent mener des temps spi sont invités à faire **la Retraite Spi Base des EDLN**. Elle offre à la fois une introduction à la pratique de la pleine conscience et une formation sur les propositions spi des EDLN.

*Ce document est un document vivant*

*Il change*

*Il respire*

*Consultez régulièrement la version en ligne  
pour avoir la dernière version*



## 2. De la spiritualité chez les EDLN

Mais qu'essaie-t-on de transmettre aux jeunes ?

Les EDLN proposent comme pratique spirituelle **la pleine conscience** issue du bouddhisme. Cette pratique se vit **par l'expérience** sous une forme concrète et sensible, au travers d'exercices reliés aux sens, au monde, aux émotions et à la nature.

La pratique spirituelle chez les EDLN vise à développer trois qualités essentielles : la pleine présence/conscience, l'intelligence émotionnelle, l'ouverture du cœur.

### La pleine présence/conscience

C'est l'ouverture de l'attention à soi, à son corps, à l'autre, au monde. C'est un entraînement qui cultive la présence à la **respiration**, aux **sensations de son propre corps** et **aux cinq sens**.

En stabilisant son attention, on apprend à diminuer les distractions si prégnantes dans la vie moderne. Quand **l'agitation** s'éloigne émerge alors naturellement un **état calme et clair**.

En cultivant **une attention ouverte, sans interprétation ni jugement**, on est présent à la vie. En étant présent à la vie, on peut ensuite décider et agir de façon juste.

### L'intelligence émotionnelle

C'est la capacité à bien vivre les émotions qui sont **les énergies mêmes de la vie** : la joie, le stress, la peur, la surprise, etc. Il s'agit d'apprendre à les reconnaître, à les nommer, à voir comment elles se manifestent dans son corps, à découvrir comment il est possible de les exprimer sans en être esclave, sans qu'elles nous submergent. En résumé, apprendre à **bien vivre les émotions**.

### La bonté, l'ouverture du cœur

La racine du mal de notre société est la coupure de l'humain avec son bon cœur. Se développe alors une mentalité égoïste, avide, indifférente, individuelle.

L'ouverture du cœur, c'est la découverte des qualités fondamentales de la bonté : la compassion, l'empathie, la bienveillance, la générosité, la gratitude, pour soi, pour autrui, pour la nature. C'est le cœur qui guérit, c'est le cœur qui rend heureux.

Attention : quand on parle de cœur, on ne parle pas de l'organe mais *d'une qualité de bonté* qui peut être ressentie dans la poitrine ou autre part. En français des expressions comme *avoir bon cœur* ou *avoir le cœur sur la main* traduisent cette qualité.



## 3. Concrètement, comment la faire vivre?

1. En vivant la spiritualité dans la vie quotidienne du camp ou des sorties
2. En animant les “**temps spi formels**” une fois par jour.
3. En incluant des “moments spi” dans les activités, les rites scouts, et des temps en solo
4. Quelques conseils de mise en œuvre.

### 3.1 La spiritualité dans la vie quotidienne

La spi ne se vit pas 30 min par jour. Elle peut se vivre au quotidien. Voici quelques pratiques “classiques”.

La pratique	A quelle occasion	Qualité visée
Ecouter la nature pour faire silence.	Les rassemblements et les explications perturbés par le bavardage.	Présence et attention
L'écoute active, la communication bienveillante	Cercles de sizaïne, cercle de tribu, médiation de conflit	L'intelligence émotionnelle
Le compost à émotions	Pendant les temps libres au camp. A la suite de la frustration d'un jeune.	L'intelligence émotionnelle
Rappel de présence, le gong, la nature parle	Pendant les temps de vie quotidienne.	La présence
Echauffements, étirement yoga le matin	Le matin en camp ou en WE.	La présence au corps.
Scan corporel	En fin de veillée.	La présence au corps
Chanter la dédicace du repas	Début du repas	Gratitude / bon coeur
Discussion “d'où viennent les aliments”	Pendant le repas ou pendant le service cuisine	Gratitude / bon coeur
Jeu gorille / cacahuète	Pendant le camp	Gratitude / bon coeur

N'essaie pas de les mettre **toutes** en œuvre (la spiritualité n'est pas un bingo). Propose celles qui te semblent les plus appropriées à la sortie et à l'humeur de tes jeunes, au moment.

#### Donner l'exemple

Les jeunes vont prendre exemple sur toi. Une façon de transmettre la spiritualité c'est faire de ton mieux pour incarner toi-même ces trois qualités dans ton attitude.



# Éclaireuses • Éclaireurs de la Nature

Mouvement scout pour une éducation à la Pleine Conscience

- Es-tu pleinement présent lors des sorties ?
- Comment gères-tu tes émotions quand il y a un conflit dans la tribu ? Comment gères-tu ton agacement ?
- Sais-tu sourire et remercier ?

## 3.2 Les temps spi formels...

Les fameux temps spi sont les activités explicitement spirituelles organisées une fois par jour en camp et en sortie scoute.

### Qui doit mener les temps spi ?

Idéalement un chef ou une cheftaine formée qui a fait sa retraite spi base. A défaut, une personne qui a un attrait pour la spiritualité et qui a une pratique personnelle.

### Comment préparer le temps spi ?

Un temps spi se prépare comme une activité. Il faut choisir un ou plusieurs exercices. La [partie suivante](#) et [ce catalogue](#) liste une série d'exercices qui correspondent à chacune des trois qualités.

- L'exercice correspond-il au thème et à l'environnement de la sortie ? Discutes-en avec le reste de la maîtrise.
- Es-tu à l'aise pour mener un tel exercice ? Le connais-tu ?
- Est-ce qu'il apporte la qualité dont la tribu a besoin à ce moment ?

La progression "naturelle" des 3 qualités est de se relier à la présence en premier, puis d'aborder les émotions pour terminer de contacter son bon cœur. En effet, c'est en présence que l'on vit ses émotions avec clarté et c'est la joie paisible et l'émerveillement qui peut ouvrir le cœur.

Ensuite, prévoit le déroulement : le rassemblement, l'expérience et l'échange et les différentes étapes. Informe le reste de la maîtrise de cette mise en place et précise comment ils peuvent t'assister.

Tu peux contacter ton accompagnateur spirituel territorial pour t'aider dans la préparation ou à défaut directement la com spi à [spiritualite@edln.org](mailto:spiritualite@edln.org)

### Quand l'organiser ?

- Dans un camp, le matin après les services et avant les activités.
- En sortie à la journée : après le temps libre de l'après midi et avant les activités
- En WE :
  - journée 1 - soit avant les activités de l'après-midi, soit après la veillée.
  - journée 2 - le matin après les services

N'hésite pas à impliquer certains voyageurs dans le choix du lieu et peut être leur confier des petits rôles pendant le temps spi.

### Comment se déroule un temps spi



# Éclaireuses • Éclaireurs de la Nature

Mouvement scout pour une éducation à la Pleine Conscience

Un temps spi chez les voyageurs dure entre 15 et 30 minutes, temps d'échange compris. Un temps spi mené en *mode explicite* peut se structurer en trois temps :

## 1. L'introduction :

- rassemblement et temps de présence ou de météo intérieure
- Présenter les intentions du temps spi et faire le lien avec le précédent.
- Expliquer comment vivre l'exercice

## 2. L'expérience

- Mener le ou les exercices avec les enfants

## 3. Echange et conclusion :

- Laisser les enfants échanger sur le temps spi en écoute active
- Faire une synthèse de l'échange et faire si besoin un apport.
- Conclure par un court temps de présence.
- Passer la main à un autre chef pour la transition vers la prochaine activité.

### Le premier temps spi du camp ou de l'année - introduire la spi

Le premier temps spi de l'année doit être **un temps explicite** pendant lequel tu vas présenter et expliquer aux jeunes avec tes mots ce qu'est la spi EDLN ([voir partie 2](#)).

Commence par la question "qu'est-ce qu'un temps spi ?" et laisse répondre les voyageurs expérimentés. Tu peux guider les réponses jusqu'à ce que les trois qualités soient citées.

Ensuite, le ou les exercices proposés doivent concerner **la qualité de présence** car c'est la base sur laquelle se dévoilent les autres qualités.

Lors de l'échange, nous te proposons d'expliquer avec tes propres mots à quoi "sert" la spiritualité. Par exemple :

- Question : "ça sert à quoi la spiritualité chez les EDLN ?"
- Laisser les jeunes répondre
- Apport "ça sert à être plus présent à sa vie, moins distrait, bien vivre ses émotions et apprendre à toucher ce qui est bon en chacun d'entre nous. Et tout ça, **ça aide à être heureux**".

### Temps spi en mode planqué

Dans certaines tribus, le mot "temps spi" devient un repoussoir. Une façon de contourner la difficulté est de faire vivre la spiritualité sans en parler explicitement. Le déroulement est semblable mais on saute la partie intention et le temps est structuré comme un jeu avec un imaginaire ou comme une activité n'ayant pas à première vue, rapport avec la spiritualité (voir la partie sur les temps spi informels).

Exemples :

- Faire un échauffement physique avec entre les mouvements l'attention aux muscles
- Danser sur plusieurs musiques à différents rythmes
- Faire un jeu d'affût ou un 1 2 3 soleil rythmé par un gong.



Le temps d'échange peut être maintenu en posant des questions "innocentes": comment ça va ? Comment avez-vous trouvé le jeu ? ....

**Attention cependant** : les enfants **doivent entendre parler de spiritualité**. Tous les temps spi de l'année ne peuvent être "planqués". Le premier temps spi de l'année ou du camp sera mené explicitement.

### Immersion en solitude

Certains temps spi peuvent être aussi vécus en mode solo (exemple la grenouille) au lieu de le faire en groupe ce qui a une qualité particulière. Par exemple un temps de solitude peut être vécu :

- Chacun part se poser dans un coin de nature (avec une intention ou pas). Laisser la liberté du choix de l'endroit en imposant le fait d'être seul et de ne pas interagir avec une autre personne. Chaque enfant vit l'expérience seule.
- Un coup de gong/bol ou appel à la voix sonne la fin et tout le monde se rassemble.
- Un échange en groupe. le choix de l'endroit (pourquoi tu es allé vers tel arbre), qu'est ce que tu as fait ? As-tu vu des choses particulières ? As-tu pensé à des choses particulières ? Qu'as-tu ressenti ?

## 3.3 La spi pendant les activités - temps spi informels

Faire de la spi sans en parler, à l'intérieur d'activités non spi, s'appuie sur un des points de la méthode scout **l'auto éducation par l'action**. L'idée n'est pas de tourner les activités vers la spi mais d'en *enrichir* certaines avec de la spiritualité. On parle alors de **temps spi informels**. Voici qq exemples :

L'activité	Qualité visée
Affut, observation des animaux	Présence et attention
Contemplez le feu ou les étoiles en silence en fin de veillée.	Émerveillement, gratitude
Contemplation d'un point de vue remarquable pendant l'explo.	Émerveillement, gratitude
Pendant une activité théâtre, demander aux jeunes spectateurs de décrire les émotions des personnages.	Intelligence émotionnelle
Pendant un grand jeu, inclure une phase où tout le monde se fige (exemple un sortilège général de pétrification).	Présence et attention



# Éclaireuses • Éclaireurs de la Nature

Mouvement scout pour une éducation à la Pleine Conscience

Les temps spi informels constituent un puissant outil pédagogique car ils font vivre la spiritualité au sein même de la vie scout. Ils apprennent à ne pas passer à côté des petits et des grands cadeaux de la vie et de la nature.

## 3.4 Quelques conseils pratiques

### **Appuie-toi sur la maîtrise et les jeunes**

Pendant que tu es occupé à guider l'expérience, les autres cheftaines et chefs doivent gérer le groupe, réguler les jeunes qui ne sont "pas dedans" voir leur proposer de rester à l'écart dans le calme s'ils y n'arrivent pas. Si tu peux, donne des 'petits rôles' à certains jeunes (sonner le gong, guider une petite partie de l'expérience).

### **Garde un vocabulaire simple et imaginaire**

Avec les Voyageurs, on utilise un vocabulaire concret, directement lié à ce que les jeunes voient, entendent ou ressentent. Évite les notions compliquées et les concepts abstraits.

### **Reste dans l'expérience**

Il est important d'expliquer la spiritualité aux jeunes. Mais en tant que chef ou cheftaine, tu dois t'abstenir de prodiguer des enseignements (au sens bouddhiste). C'est le rôle des enseignants de méditation qualifiés. De même, un temps spi doit éviter de s'appuyer sur une lecture de texte sur des concepts. Tu peux organiser une activité café philo pour cela mais cela ne remplace pas le temps spi qui doit rester ancré dans l'expérience.

**Fais des petits groupes** : n'hésite pas à faire des demi-groupes car certains temps spi calmes ne sont pas favorables à l'expérience en grand groupes avec des voyageurs.

**Ne projette pas ta propre expérience** : quand tu guides ou que tu interrogues les jeunes, ne dit pas 'vous ressentez alors ceci ou cela' mais plutôt 'que ressentez-vous ? Plutôt ceci ? Cela ?'. Garde à l'esprit que chaque personne vit l'expérience à sa façon.





## 4. 7 sessions prêtes à l'emploi

### SESSION 1 - Être présent ? Une douce attention !

#### 1. Un temps spi, c'est quoi ? (5 minutes)

Après une sonnerie de gong, on souhaite la bienvenue et on demande aux voyageurs expérimentés : "Qu'est-ce qu'un temps spi ?". Explique ensuite avec tes propres mots que :

*Etre présent, c'est éviter d'être distrait. C'est être pleinement là, attentif à soi-même et à ce qui nous entoure, mais sans se concentrer sur quelque chose en particulier.*

*Un temps spi c'est un entraînement à être présent. Être présent pour apprendre à se connaître et bien vivre ses émotions. Être présent et sensible à ce qui est beau et bon. Tout cela pour apprendre à être heureux.*

On fait un temps spi tous les jours en camp, ou dans une sortie

#### 2. Découvrir l'attention (5 minutes) : le verre d'eau plein

Le groupe s'assoit en cercle. On se fait passer un verre d'eau à moitié rempli puis complètement rempli. Le verre doit terminer le tour sans avoir perdu une seule goutte d'eau ! Expliquer que l'attention consiste à être vraiment présent à ce qui se passe et à ce que l'on fait.

#### 3. Découvrir la présence sensorielle (15 minutes) : trouve la main

On constitue de petits groupes de 5, 7 ou 9 personnes en nombre impair. Dans chaque groupe, toutes les personnes se mettent en cercle. Toutes ferment les yeux sauf une. Tout le monde doit garder le silence et tendre un bras vers l'avant.

- GONG : les personnes tendent leur main pour toucher une autre main puis changent de mains.
- GONG : on arrête (en gardant les yeux fermés pour ceux qui les ont fermés).
- GONG : la personne qui garde les yeux ouverts guide chaque personne qui a les yeux fermés pour que ses mains touchent celles d'une unique autre personne.
- GONG : le guide sépare les paires de personnes. Quand tout le monde est séparé, on ouvre les yeux et on essaie de retrouver la personne dont on a touché les mains en retouchant les mains les yeux ouverts.

On ne doit pas essayer de retrouver la main en "analysant" mais simplement en touchant/ressentant et en essayant de ressentir une familiarité avec les mains.

On rejoue en changeant de guide.

#### 4. Conclusion (5 minutes)

Tour de parole et retour d'expérience.

Conclusion : entraîner l'attention c'est comme un entraînement sportif, artistique ou musical. GONG



## SESSION 2 - Chut ! La nature parle !

### 1. Lien avec la session 1 (5 minutes)

GONG . “Hier on a vu ce que veut dire être présent”. Demande aux enfants ce qu’ils ont retenu ? Puis introduis, qu’être présent, c’est aussi être présent envers son environnement et la nature en particulier.

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

On met les jeunes en cercle. Au centre, un animateur joue le rôle de la radio blabla (il tend le bras en l’air pour faire l’antenne). Un autre change de chaîne en lui tordant (douceMENT) le nez. On passe sur les stations suivantes : “fais tes devoirs !”, “problème avec mes amis”, “les jeux vidéos” et la radio débite des paroles rigolotes ou avec un air un peu stressé.

A chaque changement de fréquence, on demande aux jeunes, qu’est-ce que ça leur évoque quand ils entendent ces paroles ? Quelles sont les pensées qui émergent ? On explique qu’il s’agit de radio bla bla prend beaucoup de place dans nos pensées.

### 3. Radio nature (15 minutes)

L’animateur explique que l’on va chercher maintenant d’autres “fréquences” et se connecter à la nature. On demande aux jeunes de se tourner vers l’extérieur et de s’installer confortablement (ils peuvent se coucher) mais sans se toucher, puis de fermer les yeux et d’être attentif et silencieux.

- GONG - On demande aux jeunes de porter attention sur les bruits très près d’eux, peut-être leur propre respiration ou les battements de leur cœur.
- GONG - Puis les bruits un peu plus loin. Les oiseaux proches, la voix de l’animateur qui guide, etc.
- GONG - Puis des bruits lointains.
- GONG - On termine en demandant juste d’écouter tous les sons, sans chercher à reconnaître, juste écouter et on reste ainsi pendant 5 bonnes minutes.

### 4. Conclusion (5 minutes)

Tour de parole et retour d’expérience

On explique : la présence passe aussi par cette écoute ouverte de la Nature

On introduit “la nature parle” : *quand on sonne le gong une fois pendant la journée, on écoute la nature, jusqu’à ce que le gong sonne à nouveau.*



## SESSION 3 - Le corps en sensation et la respiration

### 1. Lien avec la session 2 (5 minutes)

Hier/la dernière fois, on a écouté "radio nature". Demande aux enfants ce qu'ils ont retenu ? Allez, on refait l'expérience !

GONG - 1 minute de "la nature parle" - GONG.

Demander aux jeunes - comment sent-on que l'on est présent ? Amener la discussion vers l'attention aux sensations du corps.

### 2. Les automassages des animaux (15 min)

On demande aux jeunes de s'écarter les uns des autres et de se mettre debout, les pieds écartés de la largeur des hanches.

**La toilette du chat** : on s'imagine être un chat et on se frotte vigoureusement les jambes, le ventre, le dos, les bras et on finit par la tête, les cheveux et le visage. Une fois qu'on a fini on ferme les yeux 30s et on est attentif aux sensations de son corps. Est-ce chaud, froid, suis-je détendu ? énergisé ? Ne réponds pas. Soit juste attentif !

**Les baffes du canard** : on s'imagine qu'il fait un froid de canard. On se tapote partout du plat de la main. On enchaîne jambes, articulation, dos, poitrine, bras, et on finit par le crâne. Chacun à son rythme. Une fois fini, on ferme les yeux, on respire et on est attentif à son corps, ses muscles.

**Les poings du gorille** : on s'imagine être un gorille bien musclé et fort. On se donne des petits coups de poing sur les os pour les faire vibrer sans se faire mal. Là encore, on enchaîne jambes, articulations, dos, poitrine, bras, et on finit par le crâne. Chacun à son rythme. Une fois fini, on ferme les yeux, respire et on est attentif à son corps, ses muscles.

**On finit l'étirement du serpent** : on serre les jambes et les bras et on fait des mouvements d'ondulation souples qui font bouger tout le corps.

### 3. Calme comme la grenouille (5 minutes)

On est maintenant des grenouilles. On s'accroupit et on fait quelques sauts puis on s'assoit en tailleur ou dans une position confortable immobile. On met la main sur son ventre. On respire normalement. On sent le ventre qui gonfle et se dégonfle et l'air qui passe par les narines.

### 4. Conclusion (5 minutes)

On fait un temps d'échange. Explique aux jeunes que notre corps et nos sensations nous permettent de sentir ce qui nous fait du bien ou ce qui nous fait du mal et qu'être présent, c'est prendre soin de son corps, donc de savoir l'écouter !



## SESSION 4 - Le corps en mouvement

### 1. Lien avec la session 3 (5 minutes)

“Hier on a vu ce pourquoi être à l’écoute de son corps était important”. Demande aux enfants ce qu’ils ont retenu ? Puis explique que cette fois-ci on va bouger !

### 2. Les trois marches (10 minutes)

On se lève et on imagine que l’on est dans une place piétonne d’une grande ville ! Il y a beaucoup de monde. Parmi les marcheuses et les marcheurs, on trouve : **les travailleurs**, qui sont stressés, marchent vite sans regarder. On trouve les **touristes** qui marchent lentement et regardent autour d’eux. Il font aussi attention à leurs pieds pour éviter de marcher sur les crottes de chiens. Et il y a aussi les **gens qui font leur courses**, qui marchent normalement et font attention à ce qu’ils portent et cherchent leur argent ou leur clé dans leur poche.

L'intention n'est pas de jouer un rôle. Mais de montrer que dans un espace limité, il y a comme une harmonie dans le chaos. Si les marcheurs à trois vitesses sont conscients qu'ils marchent alors ils s'évitent naturellement ...

A chaque coup de gong, on va changer de marche : GONG - marche travailleurs - GONG marche touriste - GONG - on va faire ses courses ... etc. Dernier coup de gong chacun choisit d’être un travailleur / un touriste / une personne qui fait ses courses

Note : on pourra confier le gong à un voyageur ou une voyageuse pour donner la responsabilité à un enfant.

### 3. Les algues au fond de la mer (10 minutes)

GONG. On se fige là où l’on est, les deux pieds fermement ancrés au sol. On s’imagine dans un herbier au fond de la mer. Au-dessus de nos têtes, la surface illuminée par le soleil et notre corps-algue soumis aux courants marins. On lève les bras.

- GONG - des courants marins lents et tranquilles nous font bouger lentement et doucement sans que nos pieds bougent. On ressent les muscles qui se tirent et se détendent.
- GONG - les courants sont plus rapides et plus forts et on bouge plus amplement et plus vite. Qu’est ce ça fait ?
- GONG - les courants sont vraiment forts et rapides. On bouge le plus vite possible sans que nos pieds bougent.

On change de rythme plusieurs fois puis au dernier coup de gong, reste immobile et baissions les bras. On ferme les yeux. On prend le temps d’être attentif à son corps.

### 4. Échange et conclusions (5 minutes)

On se rassied en cercle et on procède à un temps de retour. On prend le temps de remercier notre corps et on se promet de le garder en bonne santé !



## SESSION 5 - Les émotions et la météo intérieure

**Préparation :** Il faut trouver ou inventer un conte qui permet d'aborder les émotions primaires simples : joie, tristesse, surprise/excitation, colère, peur, et dégoût. Préparer également des "cartes" avec le nom des émotions primaires et une carte "pas d'émotion / ne sait pas"

### 1. Lien avec la session 4 et introduction (5 minutes)

"Hier/la dernière fois, on a vu ce que signifie être présent à son son corps immobile en mouvement."  
Demande aux enfants ce qu'ils ont retenu ?

Demander : qu'est-ce que les émotions ? Donnez des exemples d'émotions !

Explique : les émotions primaires sont la colère, la peur, la tristesse, la joie, la surprise/l'excitation, le dégoût. On peut aussi à cet instant ne pas vraiment ressentir d'émotion. Est-ce que nos émotions ne sont que dans nos têtes ?

C'est ce que nous allons voir !

### 2. La météo intérieure (10 minutes)

On s'assoit en cercle et on dispose des cartes qui décrivent les émotions (on peut utiliser les personnages de vice-versa) et on veillera à avoir au moins une carte "pas d'émotion". Chaque enfant choisit une carte et essaie de mettre des mots sur l'émotion qu'il ressent à cet instant, en évitant les jugements. (bon, mauvais, mal) et en se demandant "est-ce qu'il y a une sensation du corps associée" ?

### 3. Conte et émotions (10 minutes)

On place les jeunes assis en groupe. On dégage un espace devant les jeunes, la scène et on se place sur un des côtés de la scène.

On commence à lire l'histoire et au moment où un personnage ressent une émotion, on demande qui souhaite jouer le personnage ? Un jeune ou un co-chef se lève et mime l'émotion. On insiste pour que l'expression du visage soit accentuée, on fait parler le personnage. On déroule l'histoire avec les différents personnages et émotions.

Une fois l'histoire terminée, on pose des questions sur les émotions et les sensations associées : ex : quand vous avez joué la colère, est-ce que vous avez fermé les poings ? serré les dents ? Qu'est-ce qui s'est passé dans votre corps ?

### 4. Conclusion

Les émotions sont des réactions de notre corps à des situations vécues. Elles sont comme des signaux qui nous permettent de comprendre notre vie. Il est important de les écouter, de bien les vivre et de les reconnaître. Et pour les reconnaître, il faut être à l'écoute de son corps et de ses pensées.

Les émotions sont naturelles et normales. Une tristesse peut être saine et devenir une tristesse dysharmonieuse si elle tourne à l'obsession et nous empêche d'apprécier la vie. Comme la joie peut être malsaine si l'on fait souffrir pour éprouver du plaisir. Une émotion est saine si elle tend vers l'harmonie (désengagement du moi) et malsaine si elle tend vers dysharmonie (séparation du moi avec l'autre).



## SESSION 6 - Respirer pour mieux vivre

Préparation : si le compost à émotions a été préparé, on fera le temps spi près de celui-ci.

### 1. Lien avec la session 5 et introduction (5 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 ?

### 2. 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 ?”

Organiser un échange avec des mots simples sur la peur, le stress : c’est quoi ? C’est où ? De même pour le calme. Qu’est-ce qu’on préfère ? Qu’est-ce qui nous fait du bien ? Comment retrouver le calme quand on va mal ? ... C’est la méditation assise.

Introduire l’idée du **refuge** comme une personne à qui on peut se confier, qu’on sait être là pour nous, ou un endroit rassurant où l’on peut aller quand on a besoin.

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

On explique aux jeunes les points essentiels de la **posture**. Assise stable, dos droit, poitrine dégagée, épaules et mâchoires relâchées, mains simplement posées, yeux ouverts (préférables) ou fermés. Proposer différentes positions pour que les jeunes soient à l’aise.

On fait un petit temps d’assise pour “tester” en mode méditation de la grenouille. Max 5 minutes.

Expliquer que quand on a une émotion trop forte, on a besoin de recul pour pouvoir bien la vivre et qu’il faut trouver un endroit rassurant, un **refuge** pour le faire. Montrer le compost à émotions comme exemple d’endroit où le faire seul ou accompagné par un/une amie. On se met dans sa position préférée et on porte attention à sa respiration en laissant passer l’émotion trop forte ou au contraire la sensation de vide et de blocage que l’on peut parfois éprouver.

Proposer aux jeunes de se mettre par deux ou seul et de trouver un endroit pas trop loin pour essayer. GONG : un des jeunes se met en assise et l’autre se tient près de lui, à l’écoute, attentif, si besoin en lui tenant la main. GONG - on change de rôle.

### 5. Conclusion (5 minutes)

Temps d’échanges. Pour bien vivre ses émotions, il est nécessaire de s’accorder un temps de respiration et de recul pour savoir quoi en faire. Il faut s’entraîner régulièrement et trouver son refuge. Si certains jeunes identifient un endroit refuge ou une personne refuge, on leur demande de remercier silencieusement l’endroit ou la personne en question.



# Éclaireuses • Éclaireurs de la Nature

Mouvement scout pour une éducation à la Pleine Conscience

## SESSION 7 - Découvrir son bon cœur

### 1. Lien avec la session 6 (5 minutes)

“Hier on a vu comment vivre des émotions fortes quand on en a besoin de prendre du recul.”  
Demande aux enfants ce qu’ils ont retenu. On explique qu’on a une tendance naturelle à ne retenir que le négatif et qu’il est important d’être capable de rentrer en contact avec ce qui est beau, gentil, lumineux et positif comme la joie, la gentillesse, l’amitié, etc...

### 2. Le cadeau magique (15 minutes)

On place les jeunes en cercle. On demande à des volontaires qui souhaitent recevoir “le cadeau magique” de se désigner. On veillera à choisir voire proposer aux gens effacés ou qui manquent de confiance et on sera attentif à l’équilibre garçon/fille. A tour de rôle ces personnes vont s’asseoir au centre du cercle et fermer les yeux.

On demande aux autres jeunes d’identifier quelque chose de positif vis-à-vis de cette personne et de lui chuchoter à l’oreille.

### 3. Remercier : discussion (5 minutes)

L’un des moyens efficaces de s’entraîner à voir le positif est d’apprendre à remercier. Poser les questions : pourquoi remercie-t-on ? Qu’est-ce que ça fait ? Faut-il toujours remercier ?  
Laisser s’établir la discussion !

Expliquer : pour remercier, il faut identifier ce qui est positif, prendre le temps d’organiser le merci et trouver la bonne expression ! Cela se fait en réfléchissant mais surtout en rentrant en contact avec ses émotions heureuses.

On termine par rappeler aux jeunes que les cheftaines et les chefs organisent ces sorties bénévolement sur leur congés et on leur demande un merci pour cela.

### 4. Synthèse finale et remerciement (5 minutes)

Essaye de faire une synthèse avec les enfants des six sessions précédentes et demande leur ce qu’ils en ont retenu. On articule cette synthèse autour des trois qualités de présence, de bien vivre ses émotions et de découvrir son bon cœur.



Éclaireuses • Éclaireurs de la Nature

Mouvement scout pour une éducation à la Pleine Conscience

## 5. D'autres temps spi pour changer

D'année en année, de camps en camps, répéter les même temps spi risque de lasser les voyageuses et voyageurs. Voici un catalogue de temps spi qui te permettra de varier !

### Propositions de temps spi toutes branches