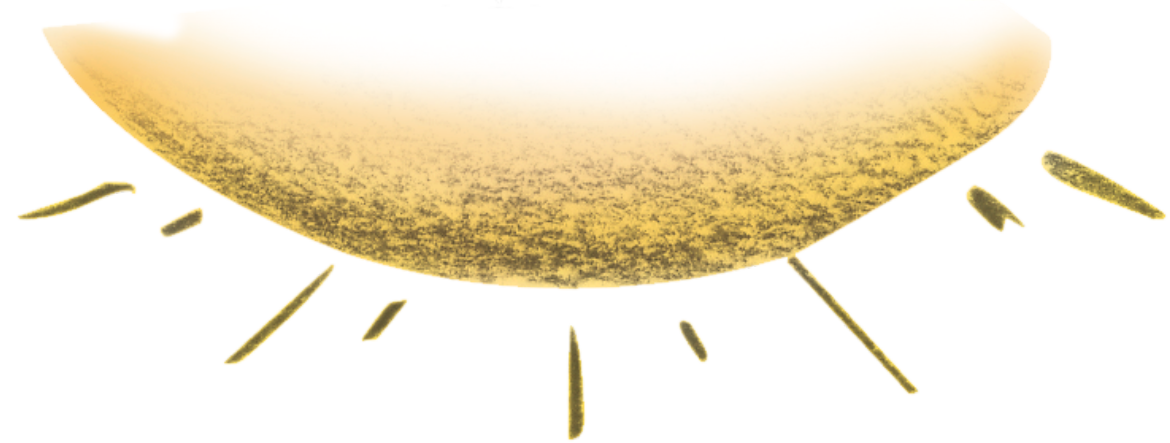
ANIMATION SPIRITUELLE

LA SPIRITUALITÉ AUX EDLN



Les EDLN placent l'éducation à la pleine conscience au cœur de leur proposition spirituelle. Cette approche, inspirée de l'enseignement du Bouddha, n'est ni une méthode, ni une tradition exclusive, c'est avant tout une capacité fondamentale de l'esprit humain, naturelle et universelle : la capacité d'être présent·e, c'est-à-dire d'être en lien avec soi, avec autrui et avec le monde. Sa découverte ne se fait pas par l'acquisition de connaissances mais au sein d'une expérience vécue.

Ce manuel pédagogique vise à accompagner les chefs et cheftaines à mettre en œuvre cette proposition spirituelle selon un cadre bien défini. Il ne remplace pas les formations organisées par les Éclaireurs de la Nature. Nous vous encourageons donc à partir en "retraite spi".

SOMMAIRE

Introduction à la proposition spirituelle **3**
Les fondements de la proposition spirituelle **4**
M'emparer de la proposition spirituelle **8**
Faire vivre la proposition spirituelle **10**

Centre de ressources des ©Eclaireuses et Eclaireurs de la Nature info@edln.org http:// edln.org

LEXIQUE

Pleine conscience, pleine présence :

La pleine conscience (mindfulness) est une pratique formelle et intentionnelle qui consiste à observer son attention, ses pensées et sensations sur le moment présent, sans jugement, d'instant en instant.

La pleine présence est une manière d'être globale et incarnée au quotidien, qui fusionne l'attention et l'expérience immédiate dans l'action.

Bien qu'elles trouvent leurs racines dans le bouddhisme, elles sont aujourd'hui une approche laïque et universelle.

Méditation :

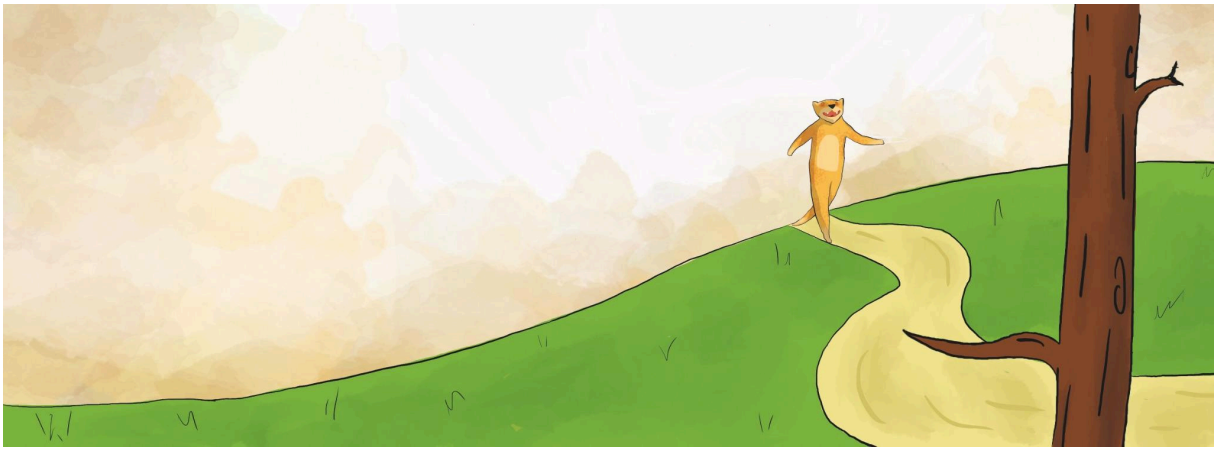
D'étymologie sanskrit , méditer signifie **s'entraîner à la présence**. On peut considérer que méditer c'est l'exercice formel pour cultiver cet état. Elle ne se limite pas à la posture assise : c'est une pratique qui s'intègre à chaque instant de la vie, pour mieux vivre ses émotions et se connecter à son « bon cœur ». Méditer c'est écouter.

Faire l'expérience de l'instant présent :

C'est être attentif et observer :

- les sensations corporelles (respiration, contact avec le sol, ...)
- les sens (odeurs, sons, ...)
- les pensées et les émotions

Sans jugement de valeur du type «bon» ou «mauvais», «j'aime» ou «j'aime pas», sans s'y attacher ou les rejeter.



Centre de ressources des ©Eclaireuses et Eclaireurs de la Nature info@edln.org http:// edln.org

Introduction à la proposition spirituelle

A. Bouddhiste ou pas ?

Le document “du Bouddhisme aux EDLN” disponible sur le centre de ressource, retrace toute l’histoire du Bouddhisme et son lien avec les EDLN.

Le Bouddhisme est l’enseignement du Bouddha qui remonte à 2500 ans. Il insiste particulièrement sur le développement de ces trois qualités : **la présence, l’ouverture de l’esprit, l’ouverture du cœur.**

Pour autant, ces qualités sont **universelles et transversales** à toutes les religions.

Les EDLN s’inspirent du fond, mais sans en adopter la forme religieuse (vocabulaire, rituels, symboles). **Cette proposition est laïque, ouverte à toutes et tous, et non religieuse.**

B. Spiritualité et scoutisme

Dans le scoutisme, selon l’OMMS (l'Organisation Mondiale du Mouvement Scout), **la spiritualité est l’un des six domaines de développement** des jeunes, au même titre que la dimension physique, psychologique, sociale, etc… La proposition spirituelle des EDLN se situe complètement en phase avec cette recommandation.

OMMS (Organisation Mondiale du Mouvement Scout)
Scoutisme et développement spirituel – 2001

« Le scoutisme se situe du côté de la spiritualité, au niveau pratique, vécu, senti et non pas du côté de la religion en tant qu’enseignement systématique et rationnel, structuré »

Les fondements de la proposition spirituelle

A. Un triple apprentissage

La spiritualité EDLN s'inspire de trois piliers :

1. **Une éthique de vie** en invitant les jeunes à se questionner sur le sens qu'ils veulent donner à leur vie présente et future.
    - Parole juste : communiquer en vérité, avec bienveillance et coopération.
    - Action juste : respect du vivant, des autres, s'engager pour autrui.
    - Moyens d'existence justes : agir en société avec le moins de nuisance possible pour le vivant.

2. **Une pratique de la pleine présence** pour permettre une prise de conscience juste, des choses, de soi, de son corps, de ses émotions, de ses pensées, des autres.

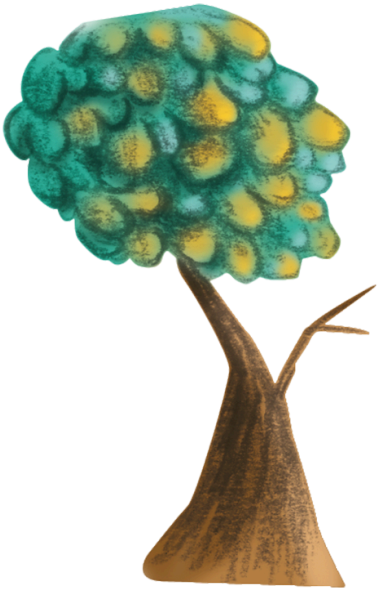
3. **Une sagesse** basée sur une compréhension juste de la réalité, dénuée de haine, d'avidité et d'ignorance.

B. Les 3 qualités développées dans la proposition spirituelle

La proposition spirituelle a pour objectif de permettre aux jeunes de développer trois qualités essentielles, issues de l'enseignement du Bouddha :

🧘 La pleine présence ou attention

C'est apprendre à être présent dans sa vie, au monde qui nous entoure, à l'autre, à soi, à son corps, à ses émotions. Notamment au travers des sens, de la respiration et de son propre corps. C'est retrouver un état de calme et de clarté lorsque l'esprit est très agité et confus. On est ainsi plus présent à la vie et on peut ensuite décider et agir de façon juste.



🫶 L'intelligence émotionnelle

C'est découvrir le monde des émotions qui sont les énergies mêmes de la vie : la joie, le stress, la peur, la surprise, etc. Apprendre à les reconnaître, à les nommer, à voir comment elles se manifestent dans son corps, sans qu'elles nous submergent.

❤️ La bonté ou l'ouverture du cœur

C'est découvrir les qualités fondamentales du cœur : la compassion, l'empathie, la bienveillance, la générosité, l'altruisme, la gratitude, pour soi, pour autrui, pour la nature.

C. L'objectif éducatif

Apprendre à chaque jeune à explorer la nature au travers des sens, à se relier à son corps, à calmer son esprit, à accueillir sans jugement ses peurs et ses émotions, à découvrir un mode de relation à l'autre fondé sur l'empathie et la bienveillance.

Notre intention est **de semer des graines**, de donner le goût, d'accompagner les jeunes dans leurs premiers pas **de ce cheminement intérieur** qui pourra, pour celles et ceux qui le souhaiteront, être le cheminement d'une vie.

D. La méthode

La méthode que nous proposons pour le développement spirituel est naturellement en phase avec la méthode scoute. En voici les points essentiels :

👉 Apprendre dans l'expérience et partager

Il n'y a que **très peu d'apport théorique**. Les exercices proposés mettent essentiellement l'accent sur **la découverte dans l'expérience,** soutenue par les **échanges en groupe autour du vécu de chacun.**

👉 Une progression personnelle

Chaque jeune chemine à sa façon, selon son **propre rythme** au sein d'un programme adapté à son âge, progressif au fil des années, l'amenant peu à peu à se familiariser avec la pratique de la pleine présence. Certains seront plus réceptifs, d'autres moins, mais les graines sont semées pour tous !

👉 Une éducation pour les jeunes par les jeunes

Notre grand pari est de **confier la responsabilité d'animer la proposition spirituelle** non pas à des personnes dûment formées et accréditées en tant qu' instructeurs de méditation mais **aux jeunes chefs et cheftaines eux-mêmes.** Il y a là un véritable défi ! C'est un choix fort de confiance et c'est aussi une vraie responsabilité pour chacun d'entre nous. Il s'agit pour ces jeunes adultes de commencer par vivre la proposition pour eux-mêmes afin de pouvoir la partager avec les jeunes.

E. Le cadre : la nature

La proposition EDLN est de vivre la proposition spirituelle **au contact de la nature.** De contribuer à reconnecter les jeunes à la nature et faire que l'homme retrouve la place qui est la sienne dans le cercle de la vie. Cette connexion se fait parce que l'on y vit, que l'on y grandit, que l'on y joue, que l'on y rit, que l'on y pleure, c'est aussi parce que l'on fait une pause pour la contempler en silence et découvre ses merveilles. Il n'y a pas d'autres moyens que d'y passer du temps, encore, encore et encore.

C'est aussi la raison pour laquelle ce nom "Éclaireuses et Éclaireurs de la Nature" a été choisi.

F. Notre corps, au coeur de l'expérience

Nous sommes la plupart du temps complètement immergés dans nos pensées, notre mental. La pleine présence, pleine conscience désigne non pas un concept mais une **expérience vécue qui se vit à travers le corps, nos cinq sens et nos pensées.**

Les sensations du corps sont comme une ancre qui nous relie au moment présent et évite que l'on soit « perché » dans son mental. Ainsi à chaque fois que l'on part dans le mental et ses histoires, **revenir à la présence au corps nous ramène à l'expérience du présent.**

On peut sentir notre corps globalement, ou en partie, sentir le mouvement de la respiration, le contact des pieds avec le sol, l'important est de se reconnecter avec la sensation.

M'emparer de la proposition spirituelle

A. Comment bien se former ?

La formation est capitale. Voici ce que les Éclaireurs de la Nature mettent à ta disposition pour t'aider à bien entrer dans la proposition spirituelle du mouvement :

- **la retraite "spi"** : 4 jours de retraite de méditation pour découvrir les techniques de base de la méditation suivi de 3 jours pour présenter la spiritualité des Éclaireurs de la Nature dans les différentes branches et apprendre à animer des temps spi. 3 parcours existent pour satisfaire tout le monde : les compagnons, les primos retraitants et pour celles et ceux qui ont déjà vécu une retraite EDLN.
- **Les cycles de pleine conscience (MBSR/MSC) :** pour celles et ceux qui veulent aller plus loin, les EDLN proposent de mettre en lien un bénévole EDLN avec un instructeur de méditation de pleine conscience afin qu'il participe à un cycle de méditation organisé par ce dernier, avec une participation libre et consciente.
- **Les "Sangha" ou cercles de méditation intra EDLN :** créer une communauté de pratiquants avec son groupe local (chefs, cheftaines, équipiers, équipières, familles) et pourquoi pas, ouverte aux extérieurs. Pour pratiquer, ensemble, nos propositions spirituelles de branches.
- **Venir aux différents évènements** territoriaux et nationaux (AG, BAFA, Caravanes de rentrée et des camps d'été...) c'est aussi une belle manière de pratiquer, ensemble.
- **Rejoindre la commission spi ?** Si tu as envie de mettre ton énergie et tes compétences au service de la spiritualité, notamment à travers la commission spi mais possiblement lors d'événements ou formations ponctuelles : contacte nous à spiritualite@edln.org :
- **L'application Prezens :** Tu cherches une application pour te soutenir dans ta pratique, au quotidien ou ponctuellement ? Nous recommandons chaleureusement "Prezens". Ce n'est pas un outil de méditation pour pratiquer avec les jeunes mais pour ta pratique au quotidien.

Il est vivement conseillé d'avoir participé à la retraite spi' EDLN avant de commencer à animer des temps spi.

N'hésite pas à te renseigner auprès de ton·ta responsable de groupe qui te guidera dans toutes tes démarches de formation et pourra t'accompagner dans ton parcours.

B. Qui sont mes soutiens ?

En plus de la dynamique de formation, vous bénéficiez de soutien et supports pour aider à la mise en œuvre de la proposition spirituelle et animer les temps spi. Ainsi pour préparer ton temps spi tu peux :

- **Demander des conseils à ton·ta chef/cheftaine d'unité** (ou par défaut à ton·ta responsable de groupe), si celui-ci a déjà une certaine expérience de l'animation de temps spi.

- **Contacter directement un·e autre chef/cheftaine plus ancien·ne,** même d'un autre groupe, qui a déjà quelques années d'expérience dans l'animation spirituelle de la branche qui te concerne. Il·elle sera le·la plus à même de te donner de bons conseils et de te faire partager son expérience.

- **Te mettre en lien avec la Com spi :** ils pourront répondre à toutes tes questions et t'accompagner dans la mise en place des temps spi.

Là encore, n'hésite pas à te renseigner auprès de ton·ta responsable de groupe pour en savoir plus.

C. Quelles sont mes ressources ?

Un certain nombre de ressources pédagogiques sont à ta disposition sur le **centre de ressource** dans la rubrique **Animation spirituelle** :

- les propositions spirituelles de branche
- l'histoire du bouddhisme jusqu'aux EDLN
- des méditations guidées
- et d'autres documents variés

N'hésite pas à les lire (et à les relire !). Tu y trouveras beaucoup d'informations importantes et éclairantes !

D. Comment bien guider l'expérience ?

Il est normal que l'on puisse hésiter à se lancer avant d'animer son premier temps spi, surtout si l'on vient d'arriver chez les Éclaireurs de la Nature. Alors on se lance ou pas ?

- **Vis toi même le temps spi :** Il n'y a pas de théorie à connaître. L'essentiel est d'être authentique et de vivre soi même l'expérience du temps spi, afin de la partager simplement avec les jeunes.
- **N'adopte pas une posture artificielle :** Il est bien d'avoir confiance en soi mais il est également bien de se former aux choses que l'on ne connaît pas encore (ou pas assez) avant d'improviser. Pense à moduler ta voix pour qu'elle soit claire et posée.
- **Si cela te rassure, fais un test avec des amis :** Si c'est pour toi une première fois, demande à quelques amis si tu peux les guider dans le temps spi que tu vas animer le week-end. Ce sera une première façon de tester et de te donner confiance.

Faire vivre la proposition spirituelle

Il est essentiel de cultiver cette Pleine Conscience ouverte qui débouche sur la **compassion** et permet de trouver un juste équilibre entre nos désirs personnels et notre responsabilité envers les autres et notre environnement. Ce qui peut se résumer à **se changer soi-même, pour changer le monde en devenant plus altruiste.**

En se reliant à notre Nature profonde, notre bonté fondamentale, au sein de la communauté du vivant, en s'inspirant des sagesses que nous ont légué nos anciens, notre intention est **d'éduquer les jeunes à construire un monde meilleur ou au moins à nuire le moins possible.**

Il est d'abord essentiel de rappeler que **l'éducation spirituelle chez les Éclaireurs de la Nature ne se réduit pas aux temps spi !** Cela commence par montrer l'exemple dans notre comportement au quotidien, dans notre façon de gérer notre réactivité, nos propres émotions, dans la façon de communiquer avec le groupe, dans la bienveillance et la générosité que l'on peut manifester, dans la façon de favoriser l'harmonie et de l'inspiration dans la vie du groupe… **Les qualités développées par la proposition spirituelle sont transversales et il s'agit d'apprendre à les cultiver en toutes circonstances.**

A. Nos ressources

De quels outils disposons-nous pour mettre en œuvre cette éducation ?

👉 Les temps spi formels

Les temps spirituels sont quotidiens lors des sorties à l'année ou des camps et prennent la forme d'un temps dédié, **entre 20 et 40 minutes, pour pratiquer la pleine conscience** au travers de petits exercices progressifs et adaptés à l'âge des enfants. Un temps d'échange s'ensuit pour décrypter son expérience.

Le programme des temps spi est consultable dans les **propositions spirituelles de branche** disponibles sur le centre de ressources.

👉 Les rappels de présence

Les journées scoutes sont ponctuées de « rappels de présence » : une sonnerie de **gong pour marquer une brève pause,** un temps de silence pour contempler le feu après la dernière chanson de la veillée, un repas pris en pleine présence, un espace pour exprimer son émotion… Il s'agit d'encourager les jeunes à se connecter à leurs expériences à tout instant.

👉 Des temps spi spontanés et improvisés

Se **saisir d'un moment inattendu** pour en faire un temps spi. Profiter d'un temps de silence en contemplant un ciel étoilé ou d'un feu en fin de veillée, d'une pause devant un beau paysage, d'une marche silencieuse pendant une explo pour écouter les oiseaux… On peut éventuellement ouvrir un temps d'échange ensuite comme on le ferait lors d'un temps spi formel.

Dans tous les cas, faire **un temps spi informel est un puissant outil pédagogique** car il montre aux jeunes qu'un temps spi est juste un temps de présence et d'ouverture à ce qui est là, un temps pour ne pas passer à côté des cadeaux de la vie et de la nature.

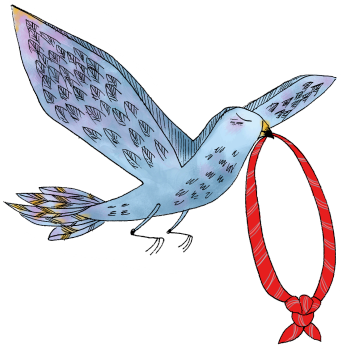
👉 Des temps d'immersion dans la nature

Des temps de silence ou des **temps pour soi, seul, dans la nature** permettent de développer une intimité avec elle, de sentir que nous n'en sommes pas vraiment séparés. C'est aussi l'une des façons les plus profondes d'entrer en lien avec soi et son humanité. C'est vivre un moment privilégié.

👉 les temps spi introductifs

Dans toutes les branches, il est important de savoir introduire ce que sont les temps spi **aux nouveaux**. Ainsi que ce soit à la première sortie de l'année ou le premier jour sur un camp, s'il y a un certain nombre de nouveaux, il est important de faire un **temps spi**

introductif qui a pour objectif d'expliquer / rappeler ce qu'est un temps spi et ce que l'on y fait. N'hésite pas à donner la parole aux jeunes qui connaissent déjà afin qu'ils partagent leur expérience et qu'ils partagent leur inspiration. Lorsque tu fais un temps spi introductif, veille à ce que le temps de pratique ne soit pas trop long.



B. Choisir le temps spi

👉 Se conformer aux propositions de branches....

Pour chaque tranche d'âge, une **progression de temps spi a été réfléchie et créée par des personnes compétentes**. Pour des questions de cohérence, de garantie de qualité, d'intelligence de la progression, il est important de s'y fier.

Si vraiment il y a quelque chose de particulier que tu souhaites présenter et qui n'en fait pas partie, tu peux demander un avis à la Com Spi.

👉...Tout en s'adaptant avec créativité

Pour autant la proposition spirituelle de chaque branche est faite de façon à **laisser une certaine part de créativité** au chef qui l'anime. Le plus important est de respecter les objectifs de la progression. Pour cela,, il peut être possible d'utiliser différents exercices en fonction :

- **du passé** : le fait que les jeunes aient déjà fait tels ou tels exercices. Il est bien de varier pour les surprendre et qu'ils n'aient pas l'impression de redite. La répétition est tout de même une bonne chose pour certains fondamentaux (méditation en silence, avec le corps, la respiration, la marche, ...), dans tous les cas, n'oublions pas que chaque fois est une "première fois" et cultivons l'esprit du débutant !
- **de l'opportunité du moment :** profiter de notre environnement pour définir son temps spi (On est à côté d'une rivière → écouter le bruit de l'eau)
- **de l'inspiration du chef qui l'anime :** c'est à dire toi. Choisis de préférence des exercices qui t'inspirent et pour lesquels tu te sens à l'aise.
- et encore et toujours **des circonstances extérieures :** météo, temps disponible, état de fatigue (ou d'excitation) des jeunes, ...
-

C. Poser le cadre du temps spi

Voici quelques éléments importants qui vont t'aider à poser un bon cadre. Car poser un bon cadre : c'est se faciliter la tâche !

👉 Les temps spi ne sont pas une option

Que ce soit sur un camp ou dans une sortie à la journée du groupe local, les temps spi ne sont pas une option. Bien sûr il peut y avoir des exceptions en fonction de l'activité de la journée ou des imprévus éventuels mais la **régularité est la clé pour que la proposition s'ancre dans la culture du mouvement** et dans les valeurs des jeunes et ne soit pas considérée comme optionnelle. Il est donc important de prévoir et d'anticiper au maximum l'organisation des temps spi.

Il est aussi important que les chefs/cheftaines montrent que les temps spi comptent et sont essentiels dans la vie d'un scout, tout autant que l'est une veillée, ou un conseil de cordée. **Il est nécessaire que tous les chefs présents à la sortie participent au temps spi (sauf urgence évidemment) et pas seulement le chef qui anime.**

Nous avons pour habitude d'utiliser le **bol tibétain** afin de lancer et clôturer le moment du temps spi (pense à le poser sur ta paume de main, à plat pour que le son résonne bien et à le laisser s'arrêter naturellement. N'hésite pas à faire quelques tests !)
Aux EDLN il est habituel de porter, en plus de son foulard, **sa chemise** lors des temps spirituels.

👉 Le lieu des temps spi

Il est d'abord essentiel est d'être **suffisamment souple et malléable pour s'adapter aux circonstances.** Un bon lieu de temps spi aura les caractéristiques suivantes :

- **Être sur "du plat"** pour que tout le monde puisse être assis confortablement.
- **S'adapter aux conditions météo :** Si l'herbe est humide, ne pas hésiter à étendre des bâches (en amont, pour que l'installation se fasse rapidement), surtout si on s'allonge ! S'il fait très chaud, il est important de chercher un endroit à l'ombre. En tant qu'animateur·trice choisissez plutôt la place face au soleil afin que la majorité des jeunes ne soient pas éblouis.
- **Utiliser au maximum la richesse et les opportunités de la nature environnante :** ne pas hésiter à déplacer le lieu du temps spi en fonction des objectifs pédagogiques.

  Tu peux également ajouter quelques éléments du cadre symbolique : drapeaux tibétains, gong, bol qui aideront à poser un cadre propice.

👉🏼 L'horaire

A quelle heure faire les temps spi ? Sur une sortie à la journée d'un groupe local, il n'y a pas de règle et c'est à la maîtrise d'organiser sa journée comme cela lui semble le plus propice.

Sur un camp, **le moment idéal est le matin juste après le petit déjeuner** et avant que les activités plus actives ne commencent.

👉🏼 La durée

La durée est **variable selon la tranche d'âge,** l'exercice choisi, la taille du groupe et le temps disponible. A titre indicatif et moyen, un temps spi dure entre 20 et 40 min

👉🏼 Le nombre de participants

Pour faciliter l'animation et les échanges, il est préférable que les groupes de temps spi ne soient pas trop grands. **Un temps spi à une vingtaine pouvant être considéré comme une limite.**

Ainsi pour des gros groupes (supérieur à 20) il est préférable de les scinder en sous groupes. Ce sera plus facile pour le chef qui anime et chaque jeune aura plus d'espace pour échanger.

D. Le déroulement type d'un temps spi

Avant toute chose, il est important de **soigner ses transitions** !

Si l'on ne fait pas de temps spi en début de journée, il est important que les changements de rythme ne soient pas trop brutaux, en particulier, lorsque l'on passe d'un temps d'activité intense (type grand jeu) à un temps calme (type temps spi). A l'inverse, il en va de même si une longue activité calme, pouvant endormir, nécessite un court réveil corporel pour être plus présent. Ainsi il est utile de pouvoir ménager un petit temps de transition : un goûter, un petit moment libre, une (ou quelques) chanson(s)...

Avant même que les jeunes ne te rejoignent, il est primordial que tu prennes quelques instants pour toi aussi transitionner, préparer le lieu, ton matériel et **surtout prendre un temps d'ancrage** afin d'être disponible et prêt une fois que les jeunes arrivent.

Une fois ta transition faite, tu peux rentrer dans le vif de ton temps spi. En général il se structure en quatre temps :

1. **L'introduction :**
   - Présenter le thème du temps spi du jour
   - Faire le lien avec le temps spi de la veille/ de la dernière fois pour montrer la progression et la continuité
   - Pour rappel : n'aborde pas le temps avec trop de gravité, c'est un temps comme tous les autres moments de la journée qui doit se vivre avec joie et légèreté.

2. **Le temps d'expérience :**
   - Vis toi-même l'expérience. C'est le conseil le plus important. Animer un temps spi ne consiste pas à dire ce que les enfants doivent faire, c'est vivre soi-même une expérience dans le moment présent et inviter les enfants à s'y connecter et à la partager.

3. **Le temps d'échange :**
   - C'est un temps de relecture important pour permettre aux jeunes de comprendre à partir de leur propre expérience et non pas au travers de la théorie.
   - Sois naturel, humble à l'écoute. L'écueil à éviter est de tomber dans une posture de moralisateur à vouloir "expliquer la vie aux jeunes" ou de "prof rigide".
   - Finir par un petit bilan de l'échange

4. **La conclusion :**
   - Conclure par quelques instants de silence

E. Animer le temps d'échange qui suit

Voici quelques conseils pour bien animer ces temps d'échanges :

- **Mettre en place des consignes d'échange et réguler la parole :** on parle de soi, de son expérience, on ne se coupe pas la parole, on s'écoute. Beaucoup de ces consignes peuvent déjà faire partie du pacte d'unité. Si certains parlent trop et d'autres pas du tout, on peut aussi réguler volontairement en calmant les bavards et en sollicitant les muets.

- Si personne ne parle, il est possible de **lancer le dialogue en posant des questions pour démarrer :** "quels sons avez-vous entendu ? Si rien ne démarre quand même, ce n'est pas grave, le temps d'échange peut aussi se réduire à presque rien, si rien ne ressort.

- **recentrer le sujet si l'on s'en écarte et favoriser les échanges sur l'expérience plutôt que sur la théorie :** "j'aimerais que l'on puisse revenir sur votre expérience du temps spi". D'une façon générale, il est important d'orienter les échanges autour de l'expérience vécue pendant le temps spi ou dans sa vie.

- **réunir ou synthétiser :** si quelqu'un partage quelque chose, on peut demander si d'autres partagent aussi cela. De temps en temps tu peux faire des petites synthèses de ce qui a été partagé pour aider à l'intégration.

- **reformuler ce qui vient d'être dit** pour le rendre plus clair si c'est nécessaire "si je comprends bien, tu veux dire que...."

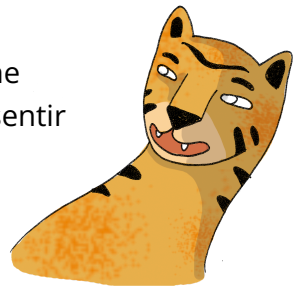
- Nuancer, **faire surgir un contre-exemple :** si quelqu'un exprime une position arrêtée, tu peux montrer que les choses ne sont pas aussi simples.

- **remercier :** lorsqu'un jeune a pris la parole n'hésite pas à le remercier simplement "Merci Max pour ton partage!" Un véritable merci valorise la prise à la parole et le partage que font les enfants.

Et voici quelques erreurs à éviter :

- **Vouloir répondre à toutes les questions.** Les questions sont parfois plus importantes que les réponses et tu peux proposer aux jeunes de chercher de leur côté : "et toi tu en penses quoi ?" "est ce que certains ont des idées sur la question ?"

- **Se mettre dans une position de celui qui donne des conseils de façon systématique.** C'est l'expérience des jeunes qui prévaut et qui est à valoriser. Rappelle-toi que tu es sur ce chemin comme les jeunes, tu apprends en même temps qu'eux. Il est beaucoup plus utile d'être dans **une écoute empathique** et de permettre aux jeunes de trouver leurs propres clés.



- **Désavouer ce que le jeune vient de partager.** Lorsqu'un jeune parle de son expérience, il est fondamental de ne pas lui faire sentir de façon directe ou indirecte qu'il ne devrait pas vivre ce qu'il expérimente. Au contraire, il s'agit de l'aider à accueillir et à accepter ce qu'il vit, c'est ok, c'est entendu, même s'il s'agit d'une expérience désagréable. Il n'y a pas d'injonction à ce qu'un temps spi soit "un bon moment" ou vécu intensément à chaque fois.

Trucs & astuces pour réguler le groupe :

Et quelques astuces pour réguler des bavardages ou des ricanements qui peuvent perturber le temps spi.

- tu t'arrêtes de parler et tu regardes les bavardeurs, en ne reprenant que lorsqu'ils ont cessé
- tu peux parler de moins en moins forts pour obliger à écouter davantage
- tu peux faire plus participer ceux qui bavardent en leur posant des questions sur le sujet du temps spi. "Et toi tu en penses quoi ?"
- d'en faire le moins possible une histoire personnelle en s'appuyant sur le pacte d'unité : "est ce que tu as l'impression en bavardant pendant que je parle que tu respectes le pacte de la tribu ?", "qu'est-ce que tu ferais si tu étais à ma place ?"

Dans l'idéal la régulation se fait par un autre chef.taine que l'animateurice du temps spi.

F. Evaluer ton temps spi

👉🏼 Commence par t'auto évaluer

Comme pour tout apprentissage des temps de relectures sont importants pour progresser. Voici quelques questions que tu peux te poser :

- Comment je me suis senti ?
- Est-ce que j'ai vécu la chose ?
- Est-ce que j'ai pris plaisir à animer le temps spi ?
- Parmi les critères observables :
  - est-ce que l'objectif du temps spi a été atteint ?
  - est-ce que les jeunes ont paru réceptifs et intéressés ? Ont-ils notamment participé aux échanges ?
- As-tu eu des difficultés sur certains points concernant l'animation :
  - concernant la discipline ?
  - concernant la guidance de l'exercice ?
  - concernant le temps d'échange
- Comment pourrais-tu progresser sur ces points :
  - besoin de plus de formation, de relire certaines choses ?
  - besoin de demander conseils ou des éclaircissements à d'autres ?
  - ou simplement continuer à apprendre en faisant ?

Centre de ressources des ©Eclaireuses et Eclaireurs de la Nature info@edln.org http:// edln.org

👉 Demande les retours des autres chefs

Il peut être très intéressant de **demander le feed back aux autres chefs** qui ont participé à ton temps spi. Comment ont-ils vécu la chose ? Auraient-ils des conseils à te donner pour les fois suivantes ?

La pratique du feedback demande beaucoup de **bienveillance et d'objectivité** pour celui qui le donne, et beaucoup **d'ouverture et d'humilité** de la part de celui qui reçoit. Mais c'est une pratique très précieuse qui peut faire énormément progresser. N'hésite donc pas à l'utiliser !

N'oublie pas de cultiver l'émerveillement !

L'émerveillement nous ramène à l'essentiel. En observant la beauté des arbres, des rivières et des montagnes, nous nous reconnectons à la nature. **L'émerveillement est une forme de pleine conscience.** C'est être pleinement présent dans l'instant.

Il est essentiel pour **ressentir le sentiment de complétude et tendre vers une paix intérieure.** C'est ce qui nous permet de **garder les yeux ouverts sur le monde.**

Souviens-toi qu'une jeunesse marchant sur le chemin du cœur et de la nature n'est ni plus ni moins que la raison d'être des Éclaireuses et Éclaireurs de la Nature.

Dans tous les cas, fais preuve de beaucoup de **bienveillance envers toi-même et les autres.** Sur la spiritualité comme sur le reste, **continue à faire simplement de ton mieux, avec sincérité et générosité.**

Te voilà outillé pour diffuser et faire pratiquer la spi' autour de toi !

Il n'y a plus qu'à. Bonne pratique !